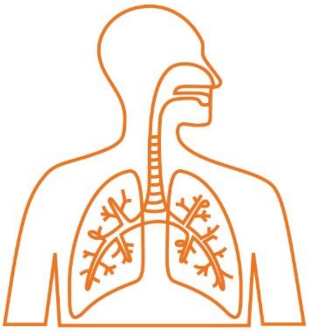


mnda
motor neurone disease association

8A

سانس لینے کی پریشانیوں کے ضمن میں تعاون

موٹر نیورون بیماری والے یا اس سے متاثر لوگوں کے لیے معلومات

موٹر نیورون بیماری (MND) لوگوں کو مختلف طریقه سے متاثر کرتی ہے۔ کسی اور شخص کی طرح آپ میں بالکل انہیں علامات کا اسی ترتیب میں پائے جانے کا امکان کم ہے، لیکن کچھ مواقع پر ایسا ہوسکتا ہے که آپ کو اپنے سانس لینے کے طریقه میں تبدیلیوں کا تجربه ہو۔

گرچه MND سے آپ کے سانس لینے کے عضلات کی کمزوری واپس نہیں جاسکتی ہے، لیکن کچھ تھریپیز اور علاج موجود ہیں جو ان علامات کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

یه پرچۂ معلومات MND میں سانس لینے سے متعلق سوالوں کا جواب دینے میں آپ کا مددگار ہوسکتا ہے۔ اس میں درج ذیل سیکشن شامل ہیں:

1: جب میں سانس لیتا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

2: MND میرے سانس لینے کے عمل کو کیسے متاثر کرسکتی ہے؟

3: میں اپنے سانس لینے کے عمل میں در آئی تبدیلیوں پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

4: کیا میں علاج، تھریپی یا تعاون حاصل کر سکتا ہوں؟

5: مجھے مزید جانکاری کس طرح ملے گی؟

اس معلومات کو پڑھنے کے بعد اگر آپ کے پاس کچھ استفسارات ہیں، تو آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم آپ کی مدد کرسکتی ہے۔ اگر آپ کو سانس لینے میں کچھ دقتیں آرہی ہیں تو آپ تشخیص اور تعاون کے لیے کسی اسپیشلسٹ کے پاس ریفر کرنے کا مطالبه کر سکتے ہیں۔

آپ ہماری ہیلپ لائن ٹیم MND کنیکٹ سے بھی رابطه کر سکتے ہیں۔ رابطه کی تفاصیل کے لیے اس پرچه کے اخیر میں مزید معلومات دیکھیں۔

یه علامت ہماری دیگر اشاعتوں کو نمایاں کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یه معلوم کرنے کے لیے که ان تک کس طرح رسائی حاصل کریں، اس پرچه کے اخیر میں *مزید معلومات* دیکھیں۔

یه علامت MND والے یا اس سے متاثر دیگر لوگوں کی طرف سے اقتباسات کو نمایاں کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

برائے مہربانی یاد رکھیں کہ یہ اصل معلومات کا ایک ترجمہ شدہ نسخہ ہے۔ MND ایسوسی ایشن ترجمہ کی معروف خدمات کا استعمال کرتی ہے، لیکن ترجمہ میں کسی طرح کی غلطیوں کی ذمہ داری نہیں لے سکتی۔

علاج اور نگہداشت سے متعلق فیصلے لیتے وقت ہمیشہ اپنی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم سے صلاح لیں۔ وہ اپوائنٹمنٹس میں مدد دینے کے لیے کسی مترجم کا انتظام کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کا ترجمہ ممکن ہو سکتا ہے، لیکن یہ ایک محدود خدمت ہے۔ تفصیلات کے لیے ہماری ہیلپ لائن MND کنیکٹ سے رابطہ کریں:

ٹیلیفون: **0808 802 6262**
ای میل: **mndconnect@mndassociation.org**

1: جب میں سانس لیتا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

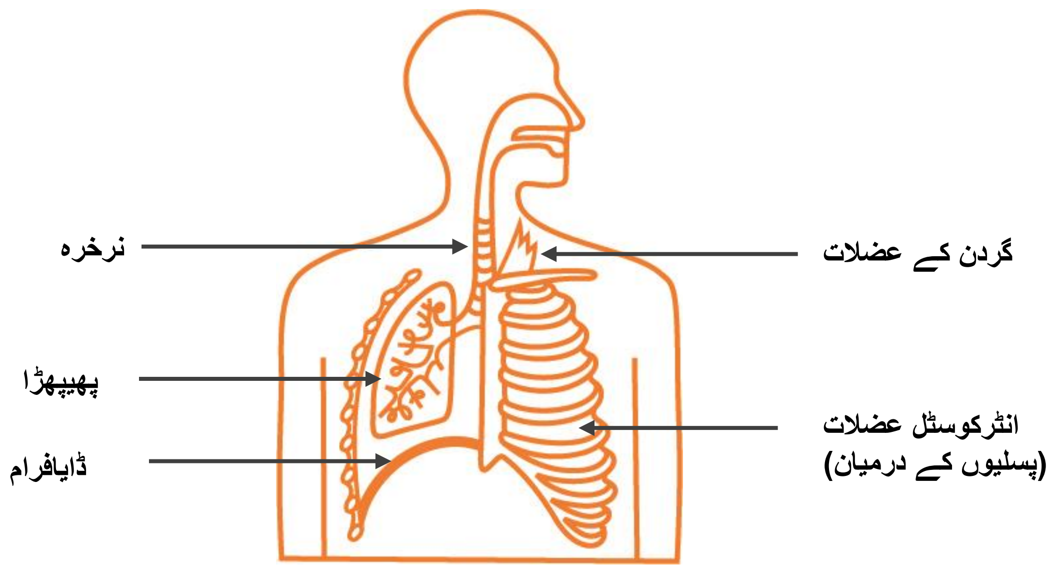
سانس لینے کے عمل سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ اپنے پھیپھڑے کے اندر ہوا کیسے لے جاتے ہیں اور اسے پھیپھڑے سے باہر کیسے نکالتے ہیں۔ اس ہوا سے آپ کے خون کے بہاؤ میں آکسیجن پہنچتا ہے اور آپ کے عمل کرنے میں مدد کے لیے آپ کے پورے جسم میں پہنچایا جاتا ہے۔

آپ کا جسم فضلہ کی شکل میں کاربن ڈائی آکسائڈ تیار کرتا ہے۔ اسے دوبارہ آپ کے پھیپھڑوں تک لے جایا جاتا ہے اور سانس کے ذریعہ باہر خارج کیا جاتا ہے۔ خون کے بہاؤ میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائڈ کا درست توازن قائم رکھنا اہم ہے۔

جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپ بہت سے عضلات کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں، بشمول:

- ڈایافرام - آپ کے پھیپھڑے کے نیچے ایک بڑا سا عضلہ
- انٹرکوسٹلس - پسلیوں کے درمیان کے عضلات۔

آپ کو سانس لینے میں مدد دینے کے لیے یہ عضلات آپ کے سینے کے حجم کو بڑھانے کے لیے کساؤ پیدا کرتے ہیں، جو آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کو کھینچتا ہے۔ جب یہ عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، تو ہوا پھیپھڑوں سے باہر نکل جاتی ہے۔



سانس لینے میں کردار ادا کرنے والے عضلات

جب آپ بہت زیادہ فعال ہوچکے ہوتے ہیں یا آپ کے سانس لینے والے عضلات کمزور ہوچکے ہوں تو ایسی صورت میں آپ کے گردن اور کندھے کے عضلات بھی سانس لینے کے عمل میں شامل ہوسکتے ہیں۔

جب میں کھانستا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

جب آپ کھانستے ہیں تو آپ اندر کی طرف ایک لمبی سانس کھینچتے ہیں اور آپ کے پیٹ کے عضلات ڈایافرام پر دباؤ ڈالنے کے لیے کساؤ پیدا کرتے ہیں۔ کھانسنے کے لیے عضلات جوں ہی کساؤ پیدا کرتے ہیں آپ کی آواز کا باکس اور حلق بند ہوجاتے ہیں اور پھر جیسے ہی آپ پھیپھڑوں سے ہوا کو باہر نکالتے ہیں یہ کھل جاتے ہیں۔

ہوا کا یہ پر زور دباؤ سینہ میں انفیکشن کے دوران پائے جانے والے مخاط کو صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ وہ مشروب یا غذا جو اندر غلط راہ پر چلے جاتے ہیں اور آپ کے نرخرے (جسے 'آسپیریشن' کے طور پر جانا جاتا ہے) میں داخل ہوجاتے ہیں کھانسی انہیں صاف کرنے میں بھی مدد کرسکتی ہے۔

2: MND میرے سانس لینے کے عمل کو کیسے متاثر کرسکتی ہے؟

"جو پہلے سے چوکنا ہوتا ہے وہی درپیش ہونے والے مسائل سے نمٹنے کے لیے تیار ہوتا ہے، آگے کیا ہونے والا ہے اور اس سے کیسے نمٹا جائے، میں ہمیشہ سے اس بارے میں جانکاری رکھنا بہتر سمجھتا ہوں، نامعلوم ہمیشہ زیادہ خوفناک ہوتا ہے۔"

MND سے عضلات کمزور ہوجاتے ہیں، جس میں آپ کے سانس کے عضلات بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ دیگر عضلات پہلے کمزور ہوتے ہیں، اور سانس لینے کے ساتھ رفتہ رفتہ کمزور تر ہوتے رہتے ہیں، لیکن سانس کے مسائل کبھی کبھار MND کی اولین علامت ہوتے ہیں۔ مؤثر انداز میں کھانسنے کی آپ کی صلاحیت بھی کمزور تر ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کے سانس کے عضلات کمزور ہیں تو اس سے آپ کا سانس اندر لینا اور باہر نکالنا دونوں عمل متاثر ہوتے ہیں۔ سانس لینے کی سطح ہلکی ہوجاتی ہے جس سے پھیپھڑوں میں ہوا کم داخل ہوتی ہے اور اس کے نتیجہ میں آکسیجن کم جذب ہوپاتا ہے۔ سانس کے عضلات کی کمزوری سے کاربن ڈائی آکسائڈ سے نجات حاصل کرنے کے لیے سانس کو باہر نکالنے میں بھی کافی دقت آتی ہے۔

یہ سونے کے دوران آپ کو متاثر کر سکتی ہے، جب سانس لینا کافی دشوار ہوتا ہے، خون میں آکسیجن کی سطح میں کمی نیند کو خراب کرسکتی ہے۔ اکثر آپ کی نیند اچاٹ ہو سکتی ہے یا آپ گہری نیند نہیں سوسکتے، جس کی وجہ سے آپ تازہ دم محسوس کرنے کے بجائے تھکا ہوا محسوس کرسکتے ہیں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ نیند سے آپ کی بیداری سر درد کے ساتھ شروع ہو، جس کا سبب کاربن ڈائی آکسائڈ کی سطح کا بڑھنا ہو سکتا ہے، لیکن اس کا سبب رات میں اچھی نیند نا لے پانا بھی ہوسکتا ہے۔

آپ درج ذیل علامات یا نشانیاں نوٹس کرسکتے ہیں:

- سانس کا پھولنا، حتی کہ آرام کرتے وقت یا خاص طور سے چت لیٹتے وقت
- ہلکی یا تیز سانس لینا
- کمزور کھانسی کی وجہ سے مخاط یا بلغم کو صاف کرنے میں دقت
- سینے میں بار بار یا لمبے عرصہ تک انفیکشن کا ہونا
- سونگھنے کا کمزور عمل

- خلل زدہ نیند یا بیدار ہونے کے بعد تھکا ہوا محسوس کرنا
- ڈراؤنے خواب یا واہمے
- صبح سویرے سر درد
- دن میں بہت زیادہ تھکا ہوا یا خواب آلودہ محسوس کرنا
- کمزور ارتکاز توجہ، خراب حافظہ یا کشمکش محسوس کرنا
- آپ کی آواز کا کمزور ہونا
- کھانے کی طلب کا کم ہونا۔

گہری سانس لینے میں بھی آپ کو پریشانی ہوسکتی ہے اور آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی گردن اور کندھے کے عضلات کو سانس لینے کے لیے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

MND کے بارے میں NICE گائڈ لائن (NG42) سفارش کرتی ہے کہ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کو چاہئے کہ آپ کے سانس لینے کے عمل کی دشواریوں کی جانچ کرے اور آپ کے سانس لینے کے عمل کی مسلسل نگرانی کرے۔ اوپر مذکور علامات میں سے اگر کسی بھی علامت کو آپ محسوس کرتے ہیں، اور آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم آپ کے سانس لینے کے عمل کی نگرانی نہیں کر رہی ہے تو آپ صلاح کے لیے ان سے رابطہ کریں۔ اپنی مقامی ریسپائریٹری ٹیم کو ریفر کیے جانے کا مطالبہ کرنے کا یہ ایک بہتر موقع بھی ہے، تاکہ آپ کی تشخیص کی جا سکے اورعلاج و نگہداشت کے اختیارات پر گفتگو کر سکیں۔

"کیئر ٹیم کی جانب سے ایک فعال رسائی، MND سے جوجھ رہے شخص اور اس کے نگہدار، جو اس کی حالت کے بابت دقتوں کا سامنا کر رہے ہیں، کے پریشر کو ختم کر سکتی ہے۔"

NICE کی گائڈ لائن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، دیکھیں:
معلومات 1A – موثر نیورون بیماری سے متعلق NICE کی رہنما ہدایات

3: میں اپنے سانس لینے کے عمل میں در آئی تبدیلیوں پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

اگر آپ کے سانس کے عضلات MND سے متاثر ہیں، تو بیماری جیسے جیسے بڑھے گی ویسے ویسے یہ عضلات کمزور ہوتے جائیں گے۔ تاہم، کچھ ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ اور آپ کے نگہدار ان تبدیلیوں پر قابو پا سکتے ہیں۔ سیکشن 4 کو بھی دیکھیں: *کیا میں علاج، تھریپی یا تعاون حاصل کر سکتا ہوں؟*

درج ذیل تجاویز سے مدد مل سکتی ہے:

انداز: یہ یقینی بنائیں کہ بیٹھنے، کھڑے ہونے یا لیٹنے کی حالت میں آپ کا سینہ جتنا ممکن ہو پوری طرح پھیل سکے۔ چت لیٹنے کے مقابلے میں کھڑے یا بیٹھے ہونے کی صورت میں سانس لینا زیادہ آسان ہو سکتا ہے، کیونکہ کشش ثقل نیچے منتقل ہونے میں ڈایافرام کی مدد کرتی ہے اس سے آپ کو مکمل سانس لینے میں مدد مل سکتی ہے۔

رائزر ریکلائنر کرسی آرام دہ انداز میں بیٹھنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہے۔ آپ کو مزید سیدھے پوزیشن میں سونے کے قابل بنانے کے لیے اسپشلسٹ بیڈ کو ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے اور آپ کے پیچھے اور آپ کے بازوؤں کے نیچے لگے تکیئے سینے کو پھیلانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کے فزیوتھریپسٹ اور آکوپیشنل تھریپسٹ آپ کو صلاح دے سکتے ہیں۔

ہوا کا بہاؤ: کمرے میں ہوا کے اچھے بہاؤ کا التزام مددگار ہو سکتا ہے۔ اس میں کھلی ہوئی کھڑکیاں یا پنکھے کا استعمال بھی شامل ہو سکتا ہے۔

رطوبت: کچھ لوگ ہوا میں نمی کی سطح کو بہتر بنانے کے لیے ہیومیڈی فائر کے استعمال کو معاون پاتے ہیں۔

فلو اور نمونیا کے ٹیکے: جو لوگ کھانسی، سردی یا فلو کے شکار ہیں ان سے قریبی رابطہ بناتے وقت ہوشیار رہیں اور اپنے جی پی سے مناسب ٹیکوں کے لیے کہیں۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- فلو کا سالانہ ٹیکہ (عام طور سے موسم خزاں میں دیا جاتا ہے)
- نمونیا کا ایک ٹیکہ۔

آپ کا اصل نگہدار بھی یہ ٹیکے لگوا سکتا ہے۔

تشویش کو کم کریں: اگر آپ کی سانس پھولے تو آپ پرسکون رہنے کی کوشش کریں، کیونکہ بے چینی یا فکرمندی آپ کے سانس لینے کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے اور اسے بدتر بنا سکتی ہے۔ آپ کے نگہدار کی جانب سے پرسکون اور پر اعتماد رسائی بھی معاون ہوسکتی ہے۔ اپنے ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم سے سانس پھولتے وقت استعمال کرنے کے لیے معاون تکنیکوں کے بارے میں دریافت کریں۔ اگر دستیاب ہو تو، نفسیاتی سپورٹ آپ کو کم فکر مند محسوس کرنے میں معاون ہو سکتی ہے اور کچھ نفسیاتی تکنیکیں بھی سانس لینے سے متعلق تشویش کو کم کرسکتی ہیں۔

بعد میں ان سرخیوں کو بھی دیکھیں *اگر میں بے چینی محسوس کروں تو ایسے وقت میں کیا کیا جاسکتا ہے؟ اور* MND *جسٹ ان کیس کٹ۔*

سانس لینے کی مشقیں: یہ مشقیں مخاط پر قابو پانے میں آپ کی معاون ہو سکتی ہیں اور سینہ میں انفکشن کے خطرات کو کم کرسکتی ہیں۔ مشقیں آپ کو گہری سانس لینے کے قابل بناتی ہیں، اس سے پھیپھڑوں کو مکمل پھیلنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے جی پی یا ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم سے فزیوتھریپسٹ یا ریسپائریٹری فزیوتھریپسٹ کے پاس ریفر کرنے کے لیے کہیں۔

کھانسنے کی تکنیکیں: آپ اور آپ کا نگہدار کھانسنے کے طریقے کو بہتر بنانے کی تکنیک سیکھ سکتے ہیں۔ اپنی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم سے صلاح مانگیں۔ اگر آپ کو کھانسی غذا یا مشروب کے غلط راہ پر جانے کی وجہ سے آرہی ہے تو آپ اپنے اسپیچ اور لینگویج تھریپسٹ سے نگلنے کی تکنیک کی بابت رہنمائی طلب کریں۔

توانائی کو بچائیں: خود کو بہت زیادہ مشکل میں نا ڈالیں، کسی بھی سرگرمی کو مرحلہ وار انجام دیں اور اس کے بجائے خود کو آگے بڑھاتے رہیں۔ وہ کام انجام دینے کے لیے توانائی کو بچا کر رکھیں جنہیں آپ سچ مچ کرنا چاہتے ہیں، بجائے ان کاموں کے جو واقعی میں ضروری نہیں ہیں۔

کھانا: اس سے، زیادہ کھانا کھانے کے بجائے کم مقدار میں بار بار کھانا کھانے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ جب پیٹ بھرا ہو، تو یہ ڈایافرام کے عمل کو متاثر کر سکتا ہے اور آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ ایسی صورت میں سانس لینے میں زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔

دبیز اور صاف کرنے میں مشکل مخاط: یہ خیال کیا جاتا ہے کہ انناس کا جوس، جو عام طور پر مرتکز نہ ہو، لعاب اور بلغم کو ملائم کرنے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

4: کیا میں علاج، تھریپی یا تعاون حاصل کر سکتا ہوں؟

سانس لینے سے متعلق مدد اور تھریپی کو عام طور سے ریسپائریٹری کیئر یا ریسپائریٹری مینجمنٹ کے طور پر جانا جاتا ہے۔

اگر آپ کے یہاں سانس کی پریشانی سے متعلق علامات ظاہر ہوتی ہیں تو آپ کو ریسپائریٹری ٹیم کو ریفر کیا جائے گا۔ اگر ایسا نہیں ہوتا ہے تو آپ ریفر کیے جانے کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ تمام اختیارات سے اور اس سے کہ آپ کی مدد کیسے کی جاسکتی ہے، مکمل طور پر آگاہ ہوں۔ اس سے آپ اس قابل ہوں گے کہ وقت پر درست فیصلہ لے سکیں۔

سارے ہیلتھ اور سوشل کیئر پروفیشنل کو MND کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ نہیں ہوگا، لیکن ضرورت کے مطابق آپ کا جی پی یا آپ کے ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم کے دیگر ارکان آپ کو اسپیشلسٹ کے پاس ریفر کرسکتے ہیں۔

یہ بھی ممکن ہے کہ MND کیئر سنٹر یا نیٹورک سے جڑے پیشہ وران، یا آپ کے مقامی نیورولوجیکل سروس سے بھی آپ کو مدد مل جائے۔

آپ کا جی پی آپ کو اور ان لوگوں کو جو آپ کے لیے اہم ہیں ان کو ممکنہ بہتر زندگی کے حصول میں مدد کرنے کے لیے وسیع پیمانے پر تعاون دینے کے لیے آپ کو پیلیئیٹیو کیئر سروسیز کے پاس ریفر کرسکتا ہے۔

پیلیئیٹیو کیئر سے متعلق مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
پرچۂ معلومات 3D – *ہاسپائس اور پیلیئیٹیو کیئر*

ریسپائریٹری ٹیم کیا کر سکتی ہے؟

وہ:

- آپ کی سانس سے متعلق پریشانی کی تشخیص کے لیے کئی سارے ٹیسٹ کی پیشکش کر سکتے ہیں۔
- آپ کے لیے علاج کے مناسب اختیارات اور تھریپی کی تشخیص کرسکتے ہیں
- آپ کی خواہش کے مطابق آپ کو باخبر انتخاب کرنے میں تعاون کرنے کے لیے آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں
- آگے کی منصوبہ بندی میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں تاکہ مستقبل میں نگہداشت یا آپ کے مطابق علاج کو یقینی بنایا جاسکے۔

آپ کی سانس کی تشخیص کے ٹیسٹ میں درج ذیل میں سے ایک یا ایک سے زائد چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

فورسڈ وائٹل کیپاسٹی (FVC): اس میں ہوا کے حجم کو ناپنے کے لیے آپ سانس کو باہر نکال سکتے ہیں، اس سے یہ معلومات حاصل ہوں گی کہ سانس کے عضلات کتنے قوی ہیں۔ بعض اوقات یہ فیس ماسک کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے۔

"جب میں ہر تین مہینے پر MND کلینک میں جاتا ہوں تو میں قوائی استطاعت کی جانچ اور کھانسی سے متعلق ایک جانچ کراتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ میری کیئر ٹیم مداخلت کرے گی اور مجھے اس وقت صلاح اور سفارشات فراہم کرے گی جب وہ میرے پھیپھڑے کی صلاحیت فکرمندی کی سطح تک کم ہوتے ہوئے دیکھے گی۔"

میکسمم انسپائریٹری پریشر (MIP): ان عضلات کی قوت کو ناپنے کے لیے جنہیں آپ اندر کی طرف سانس لینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

میکسمم اکسپائریٹری پریشر (MEP): ان عضلات کی قوت کو ناپنے کے لیے جنہیں آپ سانس باہر نکالنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اسنیف نزل انسپائریٹری پریشر (SNIP): یہ ناپنے کے لیے کہ آپ کتنی قوت سے سانس کو اندر لے سکتے ہیں۔ اسے ایک ڈاٹ لگی ہوئی چھوٹی پائپ کو نتھنے میں رکھ کر انجام دیا جاتا ہے۔

آرٹیریل یا کیپلری بلڈ گیس: شریان یا کان کی لو سے لیے گئے خون کے نمونے کو استعمال کرکے آپ کے خون میں موجود آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائڈ کی سطح کو ناپنے کے لیے۔ آکسیجن کے کم ارتکاز اور کاربن ڈائی آکسائڈ کے اعلی ارتکاز کے ذریعہ سانس کی پریشانیوں کو دکھایا جاتا ہے۔

پلس اوکسیمیٹری: ایک سنسر کو آپ کی انگلی میں لگا کر آپ کے خون میں موجود آکسیجن کی سطح کو ناپنے کے لیے۔ یہ اکثر رات میں انجام دیا جاتا ہے۔

ٹرانسکوٹینیس کاربن ڈائی آکسائڈ میزرمنٹ (TOSCA): آپ کی جلد پر ایک مانیٹر، عام طور سے آپ کے کان پر ایک کلپ استعمال کرکے آپ کے کاربن ڈائی آکسائڈ کی سطح کو ناپنے کے لیے۔ یہ ٹیسٹ عام طور سے رات میں کیا جاتا ہے۔

پیک اکسپائریٹری کف فلو (**PECF**): کھانسی کے عضلات کی قوت کو ناپنے کے لیے۔

کون سی تھریپی اور علاج پیش کیے جا سکتے ہیں؟

جانچ کے بعد، آپ کی ریسپائریٹری ٹیم دستیاب اختیارات کی وضاحت کرے گی۔

آپ کی ضرورت کے مطابق، یہ درج ذیل کے تعلق سے تعاون کو شامل ہو سکتی ہیں:

- آپ کے سانس لینے کا عمل
- کمزور کھانسی
- مخاط کو صاف کرنے میں، خاص طور سے جب آپ بار بار سینہ میں ہونے والے انفکشن کے شکار ہوں۔

ان اختیارات پر غور و فکر کرنے کے لیے ہو سکتا ہے آپ کو وقت درکار ہو، تاکہ آپ ایک معلوم شدہ انتخاب کر سکیں۔ مستقبل کی اپنی نگھداشت کے لیے آپ اپنی ترجیحات پر غور و فکر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کی وسیع ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم آگے کی منصوبہ بندی میں آپ کی مدد کر سکتی ہے، جیسا کہ پیلیئیٹیو کیئر پروفیشنلز کر سکتے ہیں۔

سانس سے متعلق مدد اور امدادی وینٹیلیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
پرچۂ معلومات 8B تا 8D

لعاب، کھانسی اور دم گھٹنے سے متعلق رہنمائی کے لیے دیکھیں:
پرچۂ معلومات 7A – *نگلنے سے متعلق پریشانیاں*

سانس سے متعلق مدد کے بارے میں جب آپ کوئی فیصلہ لیں تو اچھا ہے کہ آپ اسے اپنی فیملی، نگہداران نیز ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم کو بتائیں۔ اس سے انہیں آپ کی خواہش کے مطابق مستقبل میں آپ کی نگہداشت کا بند و بست کرنے میں مدد ملے گی۔ یہ اس صورت میں اہم ہے کہ اگر آپ کبھی مستقبل میں کسی بھی سبب سے سانس سے متعلق مدد کے بارے میں بات کرنے یا فیصلہ لینے کے ناقابل ہوں۔ ہوسکتا ہے علاج کی کچھ ایسی شکلیں ہوں جنہیں آپ ناپسند کرتے ہوں۔

آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم یا ریسپائریٹری ٹیم آپ کی ضرورت کے مطابق آپ کو درج ذیل چیزوں کی پیشکش کر سکتی ہے:

علامت کی نگرانی: آپ کو کسی ماہر پیلیئیٹیو کیئر ٹیم یا ریسپائریٹری فزیوتھریپسٹ یا نرس کے پاس ریفر کیا جا سکتا ہے، جو آپ کی علامات کے نظم میں مدد کرنے کے لیے آپ کے جی پی کے ساتھ کام کرسکیں۔

ادویات: کچھ ادویات پتلے اور پانی جیسے لعاب کو سکھانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہیں، اور دوسری بعض ادویات گاڑھے لعاب کو پتلا کرنے اور اسے صاف کرنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کی کھانسی کمزور ہے، نگلنے میں مشکلات ہیں یا آپ کے سانس لینے کے عمل میں تبدیلیاں ہیں تو مخاط اور لعاب کو صاف کرنے میں دقت پیش آسکتی ہے۔ دیگر ادویات سانس پھولنے یا بے چینی کے مسئلہ کو ہلکا کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہیں (*MND جسٹ ان کیس کٹ* سرخی کو بھی دیکھیں)۔

مشقیں: ریسپائریٹری فزیوتھریپسٹ کچھ ایسی مشقوں کا مشورہ دے سکتا ہے جس سے آپ کے پھیپھڑے کی صلاحیت کو بہتر بنایا جاسکے اور آپ کو یہ سکھانے میں مدد مل سکے کہ مزید موثر طریقے سے کیسے کھانسا جائے۔

بریتھ اسٹیکنگ (سانس روکے رکھنا): MND میں مبتلا اشخاص کے لیے یہ عملی تھریپی ہمیشہ مناسب نہیں ہوتی، لیکن استعمال کی جا سکتی ہے، یہ آپ کے اندر موجود علامات پر مبنی ہے۔ آپ کے پھیپھڑے میں پہلے سے موجود ہوا کے اوپر اضافی ہوا رکھنے میں آپ کواس سے مدد ملتی ہے، جس سے آپ کی کھانسی میں مزید زور کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ماسک کے ساتھ ایک ایسا بیگ مدد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جس میں ہوا بھرا جانا ممکن ہوتا ہے۔ جب بیگ کو نچوڑا جاتا ہے، تو یہ آہستہ آہستہ زیادہ ہوا سانس کے ذریعہ اندر لینے کے لیے حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

سینہ کی صفائی اور کھانسی میں مدد: ریسپائریٹری فزیوتھریپسٹ کے ذریعہ آپ کو سانس لینے کی مشقیں اور کھانسنے کی تکنیک دکھائی جا سکتی ہیں تاکہ آپ اپنے سینے سے مخاط کو صاف کرسکیں۔ ایک چھوٹی سی مشین بھی مخاط کو صاف کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے (کھانسی میں معاون ایک آلہ)۔ مشین ایک فیس ماسک کا استعمال کرتی ہے اور ایک تیز رفتار دباو آپ کے ہوا کے راستے کی طرف منتقل کرتی ہے جو فطری کھانسی کی طرح کام کرتا ہے۔

اپنے مقامی ریسپائریٹری سنٹر میں کھانسی کی مشینوں کے بارے میں پوچھیں، کیونکہ وہ بریطانیہ میں ہر جگہ نہیں مل سکتیں۔ یہ مشینیں ہمیشہ مناسب نہیں ہوتی ہیں لہذا آپ کو اپنے ریسپائریٹری ٹیم سے رہنمائی کی ضرورت پڑے گی۔

سکشن یونٹ: اس آلہ کو منہ سے لعاب اور بلغم صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر ایک بار اس کے استعمال کے طریقے کو دکھا دیا جائے تو آپ یا آپ کا نگہدار اسے کرسکتا ہے۔ اگر آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم سکشن یونٹ کو سمجھنے میں جد و جہد کر رہی ہے، تو ہماری سپورٹ سروس ٹیم سے 0808 802 6262 پر رابطہ کریں یا ایمیل کریں: support.services@mndassociation.org

سکشن یونٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
پرچۂ معلومات 7A – *نگلنے سے متعلق پریشانیاں*

غیر جراحتی وینٹیلیشن (NIV): یہی وہ موقع ہے جب ایک مشین آپ کے ذریعہ لی جا رہی ہوا کی مقدار کو بڑھا کرآپ کے خود کی سانس میں مدد کرتی ہے۔ اس کو آپ کی ناک، یا ناک اور منہ پر دونوں پر ماسک کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

"میں نے ہر روز صرف ایک گھنٹہ کے لیے NIV استعمال کرنا شروع کیا تھا اور دھیرے دھیرے بڑھایا تھا اور اس لیے جب میں نے اسے پوری رات استعمال کیا تھا تو یہ میرے لیے آسان تھا۔"

ٹریکیوسٹمی وینٹیلیشن: یہی وہ موقع ہے جہاں ایک مشین آپ کے سانس لینے میں مدد کرتی ہے ایک ایسی پائپ کے ذریعہ جو گردن میں ہوا کی نالی میں داخل کی جاتی ہے۔ آپ سنتے ہوں گے اس طرح کی پائپ کو "انویسو وینٹیلیشن" کہتے ہیں۔

NIV کی ضرورت عام طور سے سب سے پہلے رات کے دوران پڑتی ہے، لیکن جیسے جیسے بیماری بڑھتی ہے آپ کو دن کے دوران بھی اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کو دونوں میں سے کسی ایک وینٹیلیشن کی ضرورت ہمیشہ پڑتی ہے تو اسے کہتے ہیں کہ اسی پر منحصر ہونا۔ یہ NIV یا پھر ٹریچ وینٹیلیشن کے ساتھ ہو سکتا ہے۔

معاون وینٹیلیشن کا استعمال ہر ایک کے لیے مناسب نہیں ہوسکتا۔ اگر مناسب ہو تو، اس سے سانس لینے کے مسائل سے راحت دلانے میں، نیند کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ لیکن اس سے نا تو سانس لینے کے لیے استعمال ہونے والے عضلات کی کمزوری دور ہوگی اور نہ ہی بیماری میں بڑھوتری رکے گی۔

وینٹیلیشن کی دونوں قسموں کے بارے میں تفصیلی معلومات کے لیے دیکھیں:
معلوماتی شیٹ 8B – *موٹر نیورون بیماری کے لیے وینٹیلیشن*

آکسیجن: MND کے ساتھ عام طور سے اس کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، کیونکہ اس سے آپ کے جسم میں موجود آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائڈ کے درمیان توازن گڑبڑ ہوسکتا ہے۔ بہرحال، اگر آپ کو سینہ میں انفکشن ہے یا پھیپھڑے میں کوئی اور پریشانی ہے تو آپ کو آکسیجن کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ گھر پر آکسیجن کے استعمال کے لیے فیصلہ لینے کے بارے میں آپ اپنی ریسپائریٹری ٹیم سے بات چیت ضرور کریں۔

بعض اوقات آکسیجن بیماری کے آخری مرحلوں اور زندگی کی آخری نگہداشت میں راحت پہنچانے یا علامات کو سہل بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

اگر میں بے چینی محسوس کروں تو ایسے وقت میں کیا کیا جاسکتا ہے؟

سانس میں پریشانی بہت سارے لوگوں کی بے چینی کا سبب ہوتی ہے۔

تعاون موجود ہے اور یہ یوں مددگار ہوسکتا ہے:

- آپ اپنی پریشانیوں اور اندیشوں کو کسی ایسے شخص سے ذکر کریں جو آپ سے قریب ہو، آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم کا ممبر ہو یا کسی کونسلر یا سائیکولوجسٹ کو ریفر کرنے کے لیے کہیں
- سانس سے متعلق کسی خاص خدشات پر بات چیت کے لیے آپ اپنی ریسپائریٹری ٹیم سے مراجعہ کے لیے کہیں
- راحت یا پرسکون رہنے کے کچھ ہنر سیکھیں اور مشق کریں
- تکمیلی تھریپی، موسیقی تھریپی، آرٹ تھریپی یا اسی طرح کی سرگرمیوں کے استعمال پر غور کریں، کیونکہ کچھ لوگوں کے مطابق تشویش کوکم کرنے میں ان سے مدد ملتی ہے (یہ اکثر پیلیئیٹیو اور ہاسپائس کی خدمات کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہیں)
- تشویش کو کنٹرول کرنے کے لیے ادویات کا استعمال کریں، چاہے گھبراہٹ کا احساس وقتی ہو، مستقل فکر مندی ہو، یا ڈپریشن کے احساسات (اسی وقت لیں جس وقت آپ کے ڈاکٹر کی ذریعہ تجویز کی گئی ہو، یہ وینٹیلیشن کے ساتھ بھی استعمال کرنے میں کافی محفوظ ہے، اور اس کے بہت فائدے ہو سکتے ہیں)۔

تکمیلی تھریپی اور پیلیئیٹیو کیئر سے متعلق مزید معلومات کے لیے دیکھیں:
پرچۂ معلومات 3D – *ہاسپائس اور پیلیئیٹیو کیئر*
معلوماتی شیٹ 6B – *تکمیلی تھریپی*

MND جسٹ ان کیس کٹ

"MND جسٹ ان کیس کٹ" ایک باکس ہے جسے آپ اپنے گھر پر رکھ سکتے ہیں، جس میں ایمرجنسی میں استعمال کے لیے دوائیں ہوتی ہیں۔

اگر آپ کی سانس پھولنے لگے یا آپ کو کھانسی یا اختناق کا سامنا ہو تو اس کٹ کو اپنے پاس رکھنا تسلی بخش ہو سکتا ہے۔

ہم آپ کے جی پی کی درخواست پر، انہیں یہ کٹ بکس بلا معاوضہ سپلائی کرتے ہیں۔ پھر آپ کا جی پی اس بکس میں رکھنے کی خاطر آپ کے لیے مناسب دوا تجویز کرتا ہے۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ کسی بھی ڈاکٹر یا کمیونٹی نرس کے لیے دوا دستیاب رہے، اگر وہ اوقات کار کے علاوہ وقت میں بلائے جا تے ہیں۔

آپ کے جی پی کو دیگر پیشہ ور افراد کے لیے یہ دوا استعمال کرنے کی خاطر ایک دستخط شدہ منظوری شامل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس بکس میں پیشہ ور افراد کے لیے تحریری رہنمائی بھی شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ کا جی پی محسوس کرتا ہے کہ یہ موزوں ہے تو وہ آپ کو اس وقت دینے کی خاطر آپ کے نگہدار کے لیے بھی دوا تجویز کر سکتا ہے جس وقت آپ پیشہ ور طبی مدد کے پہنچنے کا انتظار کر رہے ہوں۔

کٹ کے بارے میں صلاح کے لیے آپ کا جی پی ہماری ہیلپ لائن، MND کنیکٹ، سے رابطہ کر سکتا ہے۔ رابطہ کی تفصیلات کے لیے سیکشن 5 میں *مزید معلومات* دیکھیں: *مجھے مزید جانکاری کس طرح ملے گی؟*

5: مجھے مزید جانکاری کس طرح ملے گی؟

مفید تنظیمیں

ہم ضروری طور پر درج ذیل تنظیموں میں سے کسی کی توثیق نہیں کرتے ہیں، بلکہ ہم نے انہیں مزید معلومات کے لیے آپ کی تلاش شروع کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے شامل کیا ہے۔

طباعت کے وقت رابطہ کی تفصیلات درست ہیں، لیکن نظر ثانی کے وقت بدل سکتی ہیں۔ اگر کوئی تنظیم تلاش کرنے میں آپ کو مدد کی ضرورت ہو یا کچھ سوالات ہوں تو ہماری MND کنیکٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں (تفصیلات کے لیے اس پرچہ کے اخیر میں مزید معلومات دیکھیں)۔

GOV.UK

انگلینڈ اور ویلز میں رہنے والے لوگوں کے لیے، معذوریوں کے لیے تعاون سمیت، بینیفٹس اور ویلفیئر سے متعلق آن لائن حکومتی صلاح۔ نارتھ آئرلینڈ کے لیے نیچے NIDirect دیکھیں۔

ویب سائٹ: **www.gov.uk**

ہیلتھ اینڈ کیئر پروفیشنز کونسل (HCPC)

ایک ضابطہ جاتی جمعیت جو ان طبی پیشہ ور لوگوں کا ایک رجسٹر رکھتی ہے جو ان کے پریکٹس کے معیار پر پورے اترتے ہیں۔

پتہ: Park House, 184 Kennington Park Road, London SE11 4BU
ٹیلیفون: 0300 500 6184
ویب سائٹ: **www.hpc-uk.org**

ہیلتھ ان ویلز

ویلز میں NHS کی خدمات اور طبی بورڈوں کے بارے میں آن لائن مدد (نیز دیکھیں NHS ڈائریکٹ ویلز)۔

ای میل: ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطہ سے
ویب سائٹ: **www.wales.nhs.uk**

MND اسکاٹ لینڈ

ان لوگوں کے لیے نگہداشت، معلومات اور تحقیق کے لیے رقم کی فراہمی جو اسکاٹ لینڈ میں MND سے متاثر ہیں۔

پتہ: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
ٹیلیفون: 0141 332 3903
ای میل: info@mndscotland.org.uk
ویب سائٹ: **www.mndscotland.org.uk**

دی نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلینس (NICE)

ایک خود مختار تنظیم جو، MND کی تشخیص اور اس پر قابو پانے سے متعلق NG42 سمیت، صحت اور سماجی نگہداشت کو بہتر بنانے کے لیے قومی رہنما اصول اور صلاح فراہم کرتی ہے۔

پتہ: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ٹیلیفون: 0300 323 0140
ای میل: nice@nice.org.uk
ویب سائٹ: **www.nice.org.uk**

NHS UK

NHS کے لیے اصل آن لائن حوالہ۔

ویب سائٹ: **www.nhs.uk**

NHS 111

NHS کی ہیلپ لائن، اگر آپ کو فوری، لیکن غیر مہلک، طبی مدد یا صلاح کی ضرورت ہے۔ روزانہ 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب۔

ٹیلیفون: 111 (انگلینڈ اور ویلز میں کچھ علاقے)

NHS ڈائریکٹ ویلز

ویلز کے لیے طبی صلاح اور معلومات کی خدمت۔ روزانہ 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب۔

ٹیلیفون: 0845 4647 یا 111 (اگر آپ کے علاقہ میں دستیاب ہو)
ویب سائٹ: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر آن لائن (NHS ناردرن آئرلینڈ)

ناردرن آئرلینڈ میں صحت اور سماجی نگہداشت کی خدمات سے متعلق آن لائن معلومات۔

ویب سائٹ: **www.hscni.net**

NI ڈائریکٹ

ناردرن آئرلینڈ میں رہنے والے لوگوں کے لیے، معذوریوں کے لیے تعاون سمیت، بینیفٹس اور ویلفیئر سے متعلق آن لائن حکومتی صلاح۔

ای میل: ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطہ سے
ویب سائٹ: **www.nidirect.gov.uk**

حوالہ جاتی فہرست

اس معلومات کی تائید کے لیے استعمال کیے جانے والے حوالہ جات درخواست کرنے پر درج ذیل سے دستیاب ہیں
ای میل: infofeedback@mndassociation.org

یا درج ذیل پر لکھیں:
Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

اظہار تشکر

ہم اس مواد کی تیاری اور نظرثانی کے ضمن میں ان کے تعاون کے لیے درج ذیل لوگوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں:

سارا ایلویس، کلینکل اسپیشلسٹ فزیوتھریپسٹ ان ریسپائریٹری میڈیسن، ریسپائریٹری سنٹر، یونیورسٹی ہاسپٹلز ساؤتھمپٹن NHS ٹرسٹ

کرسٹینا فاول، پیلیئیٹیو میڈیسن کنسلٹینٹ، LOROS، لیسٹر

لیہ گیلن، کلینکل اسپیشلسٹ ریسپائریٹری فزیوتھریپسٹ، ریسپائریٹری ڈپارٹمنٹ، سیلسبری فاؤنڈیشن ٹرسٹ

مارٹن لیتھم، اسپیشلسٹ نرس، سلیپ سروس، سینٹ جیمس ہاسپٹل، لیڈز

انڈریا میریسن، نیورومسکولر بیماری میں خصوصی دلچسپی کے ساتھ صلاح کار نیورولوجسٹ،
ڈائریکٹر آف برسٹول MND کیئر سنٹر

مزید معلومات

ہم اس معلومات سے متعلق درج ذیل معلوماتی پرچے فراہم کرتے ہیں جو معاون ہو سکتے ہیں:

1A – *موٹر نیورون بیماری سے متعلق NICE کی رہنما ہدایت*

3D – *ہاسپائس اور پیلیئیٹیو کیئر*

7A – *نگلنے سے متعلق پریشانیاں*

8B – *موٹر نیورون بیماری کے لیے وینٹیلیشن*

8C – *MND کے ضمن میں وینٹیلیشن نکال لینا*

8D – *موٹر نیورون بیماری کے لیے ایئر ٹریول اور وینٹیلیشن*

14A – *ایڈوانس ڈسیژن ٹو ریفیوز ٹریٹمنٹ (ADRT) اور نگہداشت سے متعلق پیشگی منصوبہ بندی*

ہم درج ذیل ہدایت نامے بھی مہیا کرتے ہیں:

موٹر نیورون بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا – بیماری کے اثر پر قابو پانے میں آپ کی مدد کے لیے ہمارا اصل ہدایت نامہ

کیئرنگ اینڈ MND: آپ کے لیے تعاون – غیر ادائیگی والے یا خاندان کے ان نگہداران کے لیے جامع معلومات، جو MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے کسی فرد کا تعاون کرتے ہیں

کیئرنگ اینڈ MND: فوری ہدایت نامہ – ہماری معلومات برائے نگہداران کا ملخص نسخہ

MND کے ساتھ زندگی کا زیادہ تر حصہ گزارنا – ہمارا معیار زندگی سے متعلق کتابچہ جو MND سے متعلق آپ کے مفادات کو برقرار رکھنے کے طریقوں کے بارے میں سوچنے میں آپ کی مدد کرتا ہے

آپ کو اپنی نگہداشت سے کس چیز کی توقع کرنی چاہیے – آپ کی ہیلتھ اور سوشل کیئر ٹیم سے بات چیت شروع کرنے کے لیے MND سے متعلق NICE کے رہنما اصول کا استعمال کرتے ہوئے ہمارا جیبی سائز کا کتابچہ

زندگی کا خاتمہ: موٹر نیورون بیماری والے لوگوں کے لیے ایک ہدایت نامہ – مستقبل کی اپنی نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی کے لیے ہماری معلومات

MND الرٹ رسٹ بینڈ – اگر آپ چاہیں تو ہمہ وقت پہنیں، اسپتال اور ایمرجنسی اسٹاف کو یہ بتانے کے لیے کہ آپ MND سے متاثر ہیں اور آپ کو آکسیجن کا خطرہ ہوسکتا ہے

آپ درج ذیل پر ہماری ویب سائٹ سے ہماری زیادہ تر اشاعتوں کو ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:
www.mndassociation.org/publications یا MND کنیکٹ ہیلپ لائن سے مطبوعہ شکل میں آرڈر کریں، جو مزید معلومات اور تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

MND کنیکٹ بیرونی خدمات اور مہیا کنندگان کو تلاش کرنے میں بھی مدد کرسکتا ہے، اور ہماری دستیاب خدمات بشمول آپ کی مقامی شاخ، گروپ، ایسوسی ایشن وزیٹر یا ریجنل کیئر ڈیولپمنٹ ایڈوائزر کے بارے میں آپ کو بتا سکتا ہے۔

MND کنیکٹ
ٹیلیفون: 0808 802 6262
ای میل: mndconnect@mndassociation.org
MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND ایسوسی ایشن ویب سائٹ اور ان لائن فورم
ویب سائٹ: **www.mndassociation.org**
آن لائن فورم: **http://forum.mndassociation.org** یا ویب سائٹ کے ذریعہ

ہم آپ کی آراء کا خیر مقدم کرتے ہیں

آپ کا تاثر یقینا اہم ہے، کیوں کہ اس سے MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کے فائدہ کے لیے نئے مواد تیار کرنے اور ہماری موجودہ معلومات کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے گمنام تبصرے آگاہی پیدا کرنے میں مدد دینے اور ہمارے وسائل، مہمات اور رقم کی فراہمی کی درخواستوں میں اثر انداز ہونے کے لیے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ ہمارے پرچۂ معلومات میں سے کسی کے بارے میں تاثر فراہم کرنا چاہتے ہیں تو آپ درج ذیل پر ایک آن لائن فارم تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں: **www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

آپ اس فارم کا ایک کاغذی نسخہ طلب کر سکتے ہیں یا ای میل کے ذریعہ براہ راست تاثر فراہم کر سکتے ہیں:
infofeedback@mndassociation.org

یا درج ذیل پر لکھیں:
Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

آخری نظر ثانی: 05/19
اگلی نظر ثانی: 05/22
نسخہ 1

رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 294354
کمپنی لمیٹڈ بائی گارنٹی نمبر 2007023
© MND ایسوی ایشن 2019