motor neurone disease association

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਡਿਸੀਜ਼ (MND) ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸਮੱਗਰੀ

1. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਗੀ?

2. MND ਕੀ ਹੈ?

MND ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
ਕੀ MND ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
ਕੀ ਕੈਨੇਡੀ'ਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ MND ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ?
MND ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

3. ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

4. ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

5. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

6. ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਹਵਾਲੇ
ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ। MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਮਵਰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੁੱਟੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**
ਈਮੇਲ: **mndconnect@mndassociation.org**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MND ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ
- MND ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ
- ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ।

MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਦਾਨ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡ, *ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਡਿਸੀਜ਼* ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ*, ਦੇਖੋ।

ਸਾਰੇ ਹਵਾਲੇ MND ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

"ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ MND ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

2. MND ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। MND ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

MND ਦੇ ਨਾਲ, ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਬਰਬਾਦੀ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MND ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲਣ, ਬੋਲਣ, ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕ੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ MND ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

MND ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

MND ਕੋਈ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਦਾਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ MND ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 50 ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਨ।

ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ MND ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 70 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਸਟਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ (ਦਾਖ਼ਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼) ਵਜੋਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ, ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ MND ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਈ।"

MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ:

- ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਢੰਗੇਪਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਧੁੰਦਲੇਪਣ, ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ MND ਲਈ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ MND ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

MND ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਟੀਕ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਮੀਓਟ੍ਰੋਫਿਕ ਲੈਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ALS): ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਥਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਬਲਬਰ ਪਾਲਸੀ (PBP): ALS ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਾਸਕੂਲਰ ਐਟ੍ਰੋਫੀ (PMA): ALS ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਬੇਢੰਗਾਪਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਲੈਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (PLS): ALS ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਢੰਗੇਪਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕੈਨੇਡੀ'ਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ MND ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡੀ'ਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ MND ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ, ਸਮਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀ'ਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜੋ ਜੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ , ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 2B - *ਕੈਨੇਡੀ ਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼,* ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

MND ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

MND ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। MND ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੀਨ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ, ਛੂਹਦੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, MND ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

"ਮੈਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ।"

3. ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

"ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।"

MND ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਤਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ (ਫੈਸੀਕੁਲੇਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਲਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਤਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਜਿਸਨੂੰ ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (FTD) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MND ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਚਾਨਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

MND ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ:

- ਇੰਦਰੀਆਂ - ਨਜ਼ਰ, ਸੁਣਨਾ, ਗੰਧ, ਛੋਹਣਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ
- ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਲ ਤਿਆਗ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ, ਪਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ? ਦੇਖੋ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਹਨ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ MND ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।"

4. ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- MND ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਾਅਵਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ: ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ MND ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਊਰੋਲੌਜੀਕਲ ਸੈਂਟਰ, MND ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ, MND ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਲਟੀ-ਡਿਸਿਪਲਨਰੀ ਟੀਮ (MDT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੈਫਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਉੱਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਘੱਟ ਹੈ।"

ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ, ਇਲਾਜ, ਥੈਰਪੀਆਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। MND ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਤਮ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟਰੱਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਅਸੀਂ MND ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਬਾਹਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿਜ਼ਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) ਸਮੇਤ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਖੇਤਰੀ ਸਟਾਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ MND ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ MND ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੋਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ 'ਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

ਰਿਲੁਜ਼ੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ: ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਰਿਲੁਜ਼ੋਲ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ (ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਲਾਭ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਰਿਲੁਜ਼ੋਲ MND ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਰਿਲੁਜ਼ੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ MND ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਰਿਲੁਜ਼ੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ੀਟ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲੇ ਗਏ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ

ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੂਜੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪੈਚ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ: ਇਹ MND ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਕਠੋਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਹਾਇਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ MND ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਕਸਰ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ *ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ*ਲਈ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇਖੋ)।

ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ: ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵੌਇਸ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਬੈਂਕਿੰਗ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇਗੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ MND ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਹਨ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ (ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਇਲਾਜ, ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ, ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਕੋਲ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

"ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ, ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਚਾਰ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ MND ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ

ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ 'ਪੂਰਕ' ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸਾਜ, ਐਕਯੂਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ। ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਮਾਹਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਸਪਾਈਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਇੱਕ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜਿਸਟ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ।"

5. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MND ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਕਾਸ਼ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ'।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡ, *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਣਾ* ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?* ਦੇਖੋ।

ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ: ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ NHS ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਜਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਾਭਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਭੁਗਤਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਹਿਜ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਏਬਲਡ ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਲਾਭ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ) ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਟੀਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਟੈਬਲੈੱਟ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ: ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ) ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ, ਵਿੱਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਸਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਓਨਾ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤਿਆਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਸਪਾਈਸ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ।"

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ: MND ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ... ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।”

6. ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ (Living with motor neurone disease)* - MND ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡ
- ਲੱਛਣਾਂ, ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ
- MND ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਈਟਮਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕੇਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: **www.mndassociation.org/careinfofinder** ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.mndassociation.org/publications** ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: **www.mndassociation.org/cyp**

MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
MND ਕਨੈਕਟ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ, ਗਰੁੱਪ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਟਾਫ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਤ, ਬਾਹਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**
ਈ - ਮੇਲ: **mndconnect@mndassociation.org**

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਾਭਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ
ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਭ, ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: **www.mndassociation.org/benefitsadvice**
ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

MND ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.mndassociation.org/getting-support ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**
ਈਮੇਲ: **support.services@mndassociation.org**

ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ
ਸਾਡਾ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ: **https://forum.mndassociation.org**

PMA/PLS ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਮਾਸਕੁਲਰ ਐਟ੍ਰੋਫੀ (PMA) ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਲੈਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (PLS) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ MND ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ MND ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਖੇਤਰੀ ਸਟਾਫ ਅਤੇ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**
ਈਮੇਲ: **mndconnect@mndassociation.org**
ਜਾਣਕਾਰੀ: **www.mndassociation.org/professionals**

ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ ਇਸ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਈਮੇਲ: **infofeedback@mndassociation.org**

ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ:

ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੀਡਬੈਕ
MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (MND Association)
ਫਰਾਂਸਿਸ ਕ੍ਰਿਕ ਹਾਊਸ (ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ) (Francis Crick House, 2nd Floor))
6 ਸਮਰਹਾਊਸ ਰੋਡ (6 Summerhouse Road)
ਮੋਲਟਨ ਪਾਰਕ (Moulton Park)
ਨੌਰਥੈਂਪਟਨ (Northampton)
NN3 6BJ

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਵਾਨਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ:

ਪੌਲੀਨ ਕਾਲਾਘਰ, MND ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਅਤੇ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪ੍ਰੈਸਟਨ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਰਾਇਲ ਪ੍ਰੈਸਟਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਐਮਾ ਹਸਬੈਂਡਜ਼, ਉਪਚਾਰਕ ਦਵਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਗਲੋਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਹਸਪਤਾਲ NHS ਟਰੱਸਟ

ਕੇਵਿਨ ਇਲਜ਼ਲੇ, ਹੈਅਰਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਜੀਪੀ, ਹੇਅਰਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ

ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਇਲਸਲੇ, ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰੋਦਰਹੈਮ NHS ਟਰੱਸਟ, ਰੋਦਰਹੈਮ

ਅਮਾਂਡਾ ਮੋਬਲੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਵਰਸੇਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ NHS ਟਰੱਸਟ

ਡੋਰਿੰਡਾ ਮੋਫਟ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਿਊਰੋ-ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਫਰੇਲਟੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਪ੍ਰਾਸਪੈਕਟ ਹਾਸਪਾਈਸ, ਸਵਿੰਡਨ

ਗੈਬਰੀਏਲ ਟਿਲੀ, ਅੰਤਰਿਮ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਟੀਮ ਲੀਡਰ, ਗ੍ਰੇਟ ਵੈਸਟਰਨ ਹਸਪਤਾਲ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ, ਕੈਲਨੇ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ MND ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਗਿਆਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਡਿਸੀਜ਼ (MND) ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ* ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਥੇ ਕਰੋ:
www.smartsurvey.co.uk/s/IntroMND

ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
infofeedback@mndassociation.org

ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਭੇਜੋ:

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (MND Association)
ਫਰਾਂਸਿਸ ਕ੍ਰਿਕ ਹਾਊਸ (ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ) (Francis Crick House, 2nd Floor))
6 ਸਮਰਹਾਊਸ ਰੋਡ (6 Summerhouse Road)
ਮੋਲਟਨ ਪਾਰਕ (Moulton Park)
ਨੌਰਥੈਂਪਟਨ (Northampton) NN3 6BJ

ਟੈਲੀਫੋਨ: **01604 250505**
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.mndassociation.org**

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 294354
ਗਾਰੰਟੀ ਨੰਬਰ 2007023 ਦੁਆਰਾ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਿਟੇਡ

© MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 2014
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੜ-ਉਤਪਾਦਨ, ਨਕਲ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ
ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2023
ਅਗਲਾ ਸੰਸ਼ੋਧਨ: ਅਕਤੂਬਰ 2026
ਸੰਸਕਰਣ: 1