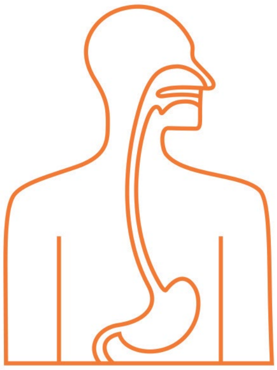
mnda
motor neurone disease
association



7A

விழுங்குவதில் ஏற்படும் சிரமங்கள்

மோட்டார் நியூரான் நோயுள்ளவர்களுக்கான அல்லது இந்நோய் பாதித்தவர்களுக்கான தகவல்கள்

MND நோயில், உங்களுக்கு விழுங்கும் விதத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது தெரியலாம். உங்களது உமிழ்நீரை சமாளிப்பதில் பிரச்சினைகள் இருப்பதையும், இருமுவதற்கான திறன் பலவீனமடைந்திருப்பதையும் நீங்கள் காணலாம்.

இந்தத் தகவல் தாள், நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய பிரச்சினைகளையும், அவை ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், அவற்றுக்கு உதவ என்ன செய்யலாம் என்பது குறித்த ஆலோசனையோடு உள்ளது. இதில், கவனித்துக் கொள்பவர்கள், இலேசான அல்லது கடுமையான அடைப்பு ஏற்படுகிற தொடர் நிகழ்வு ஒன்றின் போது உதவ வேண்டியதிருந்தால், அவர்கள் அதிக நம்பிக்கையுடையவர்களாக உணர உதவுவதற்காக வழிகாட்டுதல்களும் அடங்கியுள்ளன.

இதிலுள்ள விஷயங்களில் பின்வரும் பிரிவுகள் அடங்குகின்றன:

1. **MND** எப்படி விழுங்குவதைப் பாதிக்கிறது**?**

2. உமிழ்நீரால் எழும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்**?**

3. உறிஞ்சும் அமைப்பு ஒன்று எவ்விதமாக உதவ முடியும்**?**

4. இருமல் வருவதை நான் எவ்விதமாகச் சமாளிக்க முடியும்**?**

5. அடைப்பு ஏற்படுவதை நான் எவ்விதமாகச் சமாளிக்க முடியும்**?**

6. நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது**?**

இந்த அடையாளத்தை, எங்களது மற்ற பிரசுரங்களை சிறப்பம்சப்படுத்திக் காண்பதற்கே உபயோகிக்கிறோம். இவற்றை எவ்விதம் அணுகிப் பார்ப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு, இந்தத் தாளின் கடைசியில் உள்ள 'மேலும் தகவல்கள்' என்பதைப் பாருங்கள்.

இந்த அடையாளத்தை, MND நோயுள்ள அல்லது இந்நோய் பாதித்த மற்றவர்கள் சொன்ன கருத்துக்களை சிறப்பம்சப்படுத்திக் காண்பிக்கவே உபயோகிக்கிறோம்.

1: MND எப்படி விழுங்குவதைப் பாதிக்கிறது?

விழுங்குவது என்பது ஒரு சிக்கலான நடைமுறையாகும், இதில் ஒரு பகுதி நமது இச்சைக் கட்டுப்பாட்டின் கீழாக நடைபெறுகிறது, அதன் இன்னொரு பகுதி தானாகவே நடைபெறுகிறது. சாதாரணமாக விழுங்குகையில், தாடை, உதடுகள் மற்றும் நாக்கு ஆகியவை தான் உணவு, திரவங்கள் மற்றும் உமிழ்நீர் ஆகியவற்றை மெல்வதற்காகவும், விழுங்கத் தயார் செய்வதற்காகவும் உங்கள் வாயில் வைத்துக் கொள்கின்றன. அதன் பின்னர், தானாக ஏற்படுகிறதோர் எதிர்க்களிப்பு வாயிலாக, வாயிலுள்ள உணவுப்பொருட்கள் வயிற்றுக்குக் கீழிறங்கிச் செல்கின்றன.

MND நோய் உங்களது தாடை, உதடுகள், தொண்டை முகம் மற்றும் நாக்கில் உள்ள தசைகளுக்குச் செய்திகளை எடுத்துச் செல்கிற நரம்புகளைப் பாதித்து, அத்தசைகளைப் பலவீனமடையச் செய்து விட முடியும். இது, திறம்பட விழுங்குவதையும், உங்கள் வாயில் ஊறுகிற உமிழ்நீரைக் கையாளுவதையும் அதிகச் சிரமமானதாக்கி விடுகிறது. சுகாதாரம் மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்பு நிபுணர்கள் இத்தகைய விழுங்குவதில் இருக்கிற சிரமங்களை டிஸ்ஃபேஜியா என்று சொல்கிறார்கள்.

இத்தகைய தசைகளில் ஏற்படுகிற பலவீனம், நீங்கள் பேசும் விதத்தையும் பாதித்து விடலாம்.

MND நோயில் ஏற்படுகிற பேச்சு மற்றும் தகவல்தொடர்பு குறித்த இன்னும் அதிக விவரங்களுக்கு, பாருங்கள்:
தகவல் தாள் 7C – *பேச்சு மற்றும் தகவல்தொடர்பு ஆதரவு*

உங்களுக்கு 'புராக்ரெஸ்சிவ் பல்பார் பால்சி' எனச் சொல்லப்படுகிற ஒருவகை MND நோய் இருக்கிற பட்சத்தில், விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற சிரங்கள் இந்நோயில் ஓரளவிற்கு மிக ஆரம்ப கட்டத்திலேயே ஆரம்பித்து விடலாம். இத்தகைய பிரச்சினைகள், மற்றவகை MND நோயிலும் ஏற்படலாம், ஆனால் வழக்கமாகப் பின்னொரு கட்டத்திலேயே ஏற்படுகின்றன.

விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற சிரமங்களின் அடையாளங்கள் என்னென்ன?

சில அடையாளங்கள் வெளிப்படையாகத் தெரிபவையாகும், ஆனால் சிலவோ அவ்வாறு அதிகம் தெரிவதில்லை. உண்மையில் அவை இருப்பது உங்கள் கண்ணில் படாமலேயே நீங்கள் ஏற்கெனவே சகஜமாகியிருக்கலாம் அதோடு சில நேரங்களில் அவை உங்கள் கண்ணில் படுவதற்கு முன்பே உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது மற்றவர்களுக்குப் புலப்படலாம்.

கூடிய மட்டும் சீக்கிரமாகவே அடையாளங்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது, அறிகுறிகளைச் சமாளித்து, தோன்றக் கூடிய மார்பு நோய்த்தொற்று போன்ற அதிகக் கடுமையான பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்து விடுவதற்கு உதவிசெய்ய முடியும். விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகள் எதுவும் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரிகிற பட்சத்தில் நீங்கள் உங்கள் பொது மருத்துவரிடமிருந்தும், உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணரிடமிருந்தும் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் விழுங்கும் விதம் நாள் முழுவதும் மாறி, படிப்படியாக பலவீனமடைவதை நீங்கள் உணரலாம். விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற சிரமங்களின் பொதுவான அடையாளங்களில் பின்வருபவை அடங்கலாம்:

- சாப்பிடும் போது அல்லது அருந்தும் போது இருமுவது
- உணவு, திரவங்கள் அல்லது உமிழ்நீரை விழுங்கி முடிப்பதற்காக அதிகமாக அடிக்கடி விழுங்குவது
- வாயை அல்லது தொண்டையிலுள்ள பொருட்களைக் காலி செய்ய இயலாமல் இருப்பதாக உணர்தல்
- உணவு, திரவங்கள் அல்லது உமிழ்நீரில் வாயடைத்தல் அல்லது தொண்டையடைத்தல்
- ஓர் ஈரமான அல்லது கலகலவென்று ஒலிக்கிற குரல்
- மெல்லுவதற்கு அல்லது விழுங்குவதற்குக் கூடுதலாக நேரம் அல்லது முயற்சி தேவையாகுதல்
- வாயிலிருந்து உணவு அல்லது திரவம் கசிதல்
- உமிழ்நீர் வடிதல்
- தொண்டையில் அடைத்துக் கொண்ட உணர்வு

- தொண்டையில் உணவோ அல்லது மருந்தோ 'சிக்கி' இருப்பது போன்ற உணர்வு.

விழுங்குவதில் இருக்கிற சிரமங்கள் என்னை எவ்விதமாகப் பாதிக்கின்றன?

விழுங்குவதில் இருக்கிற சிரமங்கள் பின்வருவனவற்றை ஏற்படச் செய்யலாம்:

- சாப்பிடுவதில் அல்லது அருந்துவதில் குறைவான மகிழ்ச்சியே கிடைப்பது
- சாப்பிடுவதற்கும், அருந்துவதற்கும் அதிக நேரமெடுப்பது
- சாப்பிடுவது அல்லது அருந்துவது ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகிறபோது சமூகச் சூழல்களில் சங்கடமாக உணர்ந்தல் அல்லது தனிமையாக இருத்தல்
- எடையிழப்பு
- நீரிழப்பு, இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படவும், உமிழ்நீர் கெட்டியாகி வறண்டு போகவும், மற்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படவும் செய்யலாம்
- பதற்றம், குறிப்பாகத் தொண்டையில் அடைத்து விடுவது குறித்து நீங்கள் கவலையடைகிற பட்சத்தில், இது ஏற்படலாம்
- உணவு அல்லது பானம் நுரையீரல்களுக்குச் சென்று விடுவதிலிருந்து ஏற்படுகிற மார்புத் நோய்த்தொற்றுக்கள் அல்லது மூச்சுக்குழாயில் உறிஞ்சி விடுவதால் ஏற்படுகிற நிமோனியா.

விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்கு என்னென்ன பரிசோதனைகளை உபயோகிக்கிறார்கள்?

என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதையும், அது ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிற தாக்கத்தையும் புரிந்து கொள்வதற்காக, உங்களுக்கு விழுங்குவதில் இருக்கிற சிரமங்களை, உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிச்சிகிச்சை நிபுணர் உங்களோடு கலந்தாலோசிப்பார். அவர், உங்களது வாயை ஆய்வு செய்து, சிறு அளவில் வாய் நிறைய உணவு அல்லது பானத்தை நீங்கள் உட்கொள்வதைக் கவனிப்பார். இதனால், எந்தெந்தத் தசைகள் பாதிப்படைந்துள்ளன என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவிபுரிய முடியும். அவசியமானால், மேற்கொண்டு பரிசோதனைகளைச் செய்து வருமாறு உங்களை சிபாரிசு செய்து அனுப்பி வைக்கலாம். அவற்றில் அடங்குபவை:

ஃபைபர்ஆப்டிக் எண்டோஸ்கோப்பிக் எக்ஸாமினேஷன் ஆஃப் ஸ்வாலோயிங் (Fibreoptic Endoscopic Examination of Swallowing (FEES)): இது, முனையில் விளக்கு ஒன்றுடன் கூடியதோர் சிறிய வளைந்து நெகிழக் கூடியதோர் குழாயை, நாக்கின் பின்பகுதி வாயிலாக உணவும் திரவமும் கடந்து செல்கையில் அதனைக் கண்காணிப்பதற்காக, தொண்டையின் பின்பக்கத்திற்குள் மூக்கு வழியாக செருகுகிறார்கள்.

வீடியோஃப்ளூரோஸ்கோப்பி (VF): இந்த ஸ்கேன், நீங்கள் உணவையும், திரவங்களையும் விழுங்குகையில், அவற்றைப் பதிவு செய்வதற்காக வீடியோவை உபயோகிக்கிறது. இவ்வுணவு அல்லது திரவத்தில், எக்ஸ்-கதிர் ஒன்றில் தெளிவாகத் தெரிகிற வேதிப்பொருள் ஒன்றைக் கலக்குகிறார்கள். இது, விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளை மிகத் துல்லியமாகவும் அவை எங்கே ஏற்படுகின்றன என்பதையும் கண்டுபிடித்து, நுரையீரல்களுக்குள் எதுவும் செல்கின்றனவா என்பதையும் காண்பித்து விடுகின்றது.

உணர்ச்சிப்பூர்வமாக ஏற்படுகிற தாக்கத்தை நான் எவ்விதமாகச் சமாளிக்க முடியும்?

புதிதாக ஏற்படுகிற அறிகுறிகள், பொதுவான கவலைகள் அல்லது பதற்றம் எதுவும், உங்களுக்கு ஐயங்களை உண்டாக்கலாம் அதோடு அதற்குப் பழகிக் கொள்ள உங்களுக்குக் சில காலமாகலாம். களைப்பாகவும், மனம் பாரமடைந்தும் இருப்பதாக உணர்வது, விழுங்குவதை இன்னும் அதிக சிரமமானதாக ஆக்கி விடலாம்.

> "இது - குறிப்பாக நண்பர்களோடோ அல்லது உறவினர்களோடோ - விவாதிப்பதற்குக் கடினமானதோர் விஷயமாகும், ஏனென்றால் இதில், நம்மில் யாருமே சிந்தித்துக் கூடப் பார்க்க விரும்பாத ஒரு விஷயம் இருக்கின்றது."

ஆதரவு கிடைக்காமல், விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளும், பதற்றமும் ஒன்றையொன்று மோசமடையச் செய்து, ஒரு கொடிய சூழற்சியாகவே ஆகிவிட முடியும். உங்களது சுகாதாரம் மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடமிருந்து பெறும் உதவி கொண்டு,

இத்தகைய பிரச்சினைகளைச் சமாளித்து, அவற்றுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்கான வழிகள் கிடைக்கலாம். இந்தப் பிரிவில் பிற்பாடு வரும், எனக்கு விழுங்குவதில் சிரமங்கள் இருந்தால் யாரால் எனக்கு உதவ முடியும்? என்ற தலைப்பைப் பாருங்கள்

MND நோயால் ஏற்படுகிற உணர்ச்சிப் பூர்வமான சவால்களைச் சமாளித்து வாழ்வது குறித்த இன்னும் அதிகத் தகவல்களுக்கு எங்களுடைய வழிகாட்டும் குறிப்புகளைப் பாருங்கள்: ***உணர்ச்சிகள் மற்றும் உளவியல் உதவி***

உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களோடு திறந்த மனதுடன் உரையாடல்களை மேற்கொள்வது உபயோகமானதாக இருப்பதாகவும் காணலாம், குறிப்பாக இல்வாழ்க்கைத் துணை, குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் ஒருவரே உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் முதன்மையானவராக இருந்தால். எந்த சிரமங்களையும் நீங்கள் எவ்விதம் அணுகுவீர்கள் என்பது குறித்து முன்னதாகவே ஒப்புக் கொள்வது, நீங்கள் உணரக்கூடிய பதற்ற உணர்வைக் குறைப்பதற்கு உதவியாக இருக்க முடியும்.

"MND நோயுள்ளதோர் நபரைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களோடு இந்தத் தகவல் தாளைப் படித்துப் பகிர்ந்து கொள்வது, அவருக்கு மிகவும் தெம்பூட்டுவதாக இருக்க முடியும் என்றே நான் நினைக்கிறேன் - பதற்ற உணர்வைக் குறைக்க உங்களால் எடுக்க முடிகிற எந்த நடவடிக்கையுமே, நேர்மறையானதாகவே இருக்க முடியும்."

விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகள் மிகவும் நுட்பமானவையாக இருந்துவிட முடியும். முதலில், பிரச்சினை ஒன்று இருக்கத் தான் செய்கிறது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களுக்குக் கடினமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம், ஆனால் ஆரம்பகட்ட அடையாளங்கள் அதிகரிப்பதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. உரிய தொழில் நிபுணர் ஒருவரிடமிருந்து கிடைக்கிற ஆலோசனையானது, முதலில் எளிதானதாக இருக்காமல் போகலாம், ஆனாலும், அது தான் உங்களுக்கும், உங்களை ஆதரிக்கிறவர்களுக்கும் உதவுவதற்கு உயிராதாரமானதாகும்.

மார்பு நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து ஏன் இருக்கின்றது?

நமது சுவாசப் பாதைகளுக்குள் எதுவும் சென்று விடாதபடித் தடுக்கிற உடலின் எதிர்வினையே இருமுவதாகும். தசைகள் பலவீனமடைந்து, உங்களால் திறம்பட இரும முடியவில்லை என்றால், உணவோ அல்லது திரவங்களோ நுரையீரல்களில் நுழைந்து விடலாம். இதைத் தான் சுவாசத்தில் உறிஞ்சி விடுதல் என்றறிகிறோம். இது, இருமல் அல்லது வாயடைத்தல் போன்ற எவ்வித எதிர்வினையும் இல்லாமல் ஏற்படுகிற பட்சத்தில், அதை ஓசையின்றி மூச்சில் உறிஞ்சி விடுதல் என்கிறோம்.

உணவு அல்லது திரவத்தை மூச்சில் உறிஞ்சி விடுவது அல்லது ஓசையின்றி மூச்சில் உறிஞ்சி விடுவது, மார்பு நோய்த்தொற்றுக்கள் அல்லது மூச்சில் உறிஞ்சுவதால் ஏற்படுகிற நிமோனியா ஏற்படுவதற்கே கொண்டு செல்கின்றன, ஏனென்றால் தேவையில்லாத உணவு அல்லது பானத்தை நுரையீரல்களால் மிக எளிதாகக் காலி செய்து சுத்தமாக்கி விட முடிவதில்லை. விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகள் எதுவும் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரிகிற பட்சத்தில் அல்லது திரும்பத் திரும்ப உஉங்களுக்கு மார்பு நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுகிற பட்சத்தில், உங்கள் பொது மருத்துவரிடமிருந்தும், உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணரிடமிருந்தும் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நான் ஒரு ஃப்ளூ ஜேப் (தடுப்பூசி) போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா?

நீங்கள் காய்ச்சல் வருவதற்கான ஆபத்திலுள்ளவர் எனத் தகுதியடைவதால், MND நோயுள்ள அனைத்து நோயாளிகளும் "ஃப்ளூ ஜேப்" தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்றே சிபாரிசு செய்கிறோம். ஃப்ளூ காயச்சல் என்பது, பிராங்கைட்டிஸ் மற்றும் நிமோனியா உள்ளிட்ட அதிகக் கடுமையான சுகவீனங்களுக்குக் கொண்டு செல்லலாம், எனவே அந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொள்வது பயனுள்ளதே. அந்த "ஃப்ளூ ஜேப்" தடுப்பூசி 12 மணி நேரங்களுக்கு உங்களைப் பாதுகாக்கும் அதோடு இது ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் மாத ஆரம்பத்தில் இருந்து வழக்கமாகக் கிடைக்கிறது. MND நோயுள்ள யாராவது ஒருவரை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்கிற பட்சத்திலும் நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்குத் தகுதியடையலாம், நீங்கள் சுகவீனமடைந்தால் அவர்கள் நோய்த்தொற்று ஆபத்தில் இருக்கலாம்.

கடுமையான நிமோனியா நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான தடுப்பூசிகளும் கிடைக்கின்றன. உங்களது உடல்நலம் மற்றும் வயதைப் பொருத்து, உங்களுக்கு ஒருமுறை போடுகிற ஒற்றைத் தடுப்பூசியோ அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை போட்டுக் கொள்கிற தடுப்பூசிகளோ அவசியமாகலாம்.

தடுப்பூசிகள் குறித்து விவாதிக்க நேரமொன்றைக் குறித்துக் கொள்ள, உங்களது பொது மருத்துவரின் சிகிச்சை மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு விழுங்குவதில் சிரமங்கள் இருந்தால் யாரால் எனக்கு உதவ முடியும்?

பெரும்பாலான நிலைகளில், உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP) உங்களைப் பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணரிடம் சிபாரிசு செய்து அனுப்பி வைப்பார், அவர் விழுங்குவதையும், நீங்கள் உணரக்கூடிய பதற்றம் எதையும் எவ்விதம் சமாளிப்பது என்பது குறித்த செயல்முறை வழிகாட்டுதலோடு, உங்களோடும், உங்களது குடும்பத்தினர் மற்றும் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கும் உதவி புரிவார். அவர்களே, விழுங்குவதில் ஏற்படும் சிரமங்களுக்கான உங்களது முதன்மையான தொடர்பாளர்களாக இருந்து, தேவையாகிற போது உங்களை மற்ற நிபுணர்களிடம் சிபாரிசுச் செய்து அனுப்பி வைக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர்கள், சாப்பிடும் மற்றும் அருந்தும் யுக்திகளிலும், அதே போல பேச்சு மற்றும் தகவல் தொடர்பு உட்பட, வாய் மற்றும் தொண்டைச் செயல்பாட்டில் சிறப்பு நிபுணர்களாவர். நீங்கள் கூடிய மட்டும் பாதுகாப்பாக விழுங்கிக்கொள்ள உதவுவதற்கான யுக்திகளை அவர்களால் கற்றுக் கொடுக்க முடியும். விழுங்கு மதிப்பீடு ஒன்றைச் செய்வதைத் தொடர்ந்து, அவர்களால், விழுங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான வகையில் எந்த அளவு கெட்டியான உணவு மற்றும் பானத்தை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து ஆலோசனையளிக்க முடியும்.

நீங்கள் விழுங்குவது நாளாக நாளாக மாறலாம் என்பதால், உங்களை தொடர்ந்து உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. அவர்களால் உங்களைக் கண்காணித்து, பிரச்சினையைச் சமாளிப்பதற்கு நீங்கள் உபயோகிக்கிற யுக்திகள் எதுவும் இன்னமும் உதவிக் கொண்டிருக்கின்றனவா என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியும். உங்களது தேவைகள் மாறிவிட்டன என்பதாக நீங்கள் நினைக்கிற பட்சத்தில், மறு மதிப்பீட்டைச் செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

விழுங்குவது, உமிழ்நீர், இருமுதல் அல்லது அடைத்துக் கொள்வது குறித்து உங்களிடம் கவலைகள் இருந்தால், பின்வரும் நிபுணர்களும் ஈடுபட வாய்ப்பிருக்கிறது:

பொது மருத்துவர்கள் (GPs): *நீங்கள் இவர்களையே முதலில் தொடர்பு கொள்வதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. அவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையைக் கொடுத்து, மருந்துகளையும், சிகிச்சைகளையும் பரிந்துரைக்கிறார்கள், அதோடு சிறப்பு நிபுணர்களின் ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சை முறைக்காக உங்களை அவர்கள் மற்ற சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்பு நிபுணர்களிடம் சிபாரிசு செய்து அனுப்பி வைக்கலாம்.*

உணவியல் வல்லுநர்கள்: *இவர்கள், உங்களைத் தொடர்ந்து ஊட்டம் பெற்றவர்களாக இருக்க வைக்க உதவுவதற்கான மிகச் சிறந்த உணவுகள் குறித்து ஆலோசனையளிக்கிறார்கள். உகந்த அளவில், அவர்கள் உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர்களோடு நெருங்கி உழைப்பார்கள்.*

சிறப்புச் செவிலியர்கள்: *இவர்கள் அறிகுறிகளைக் கண்காணித்துச் சிகிச்சையளிப்பதில் உதவுகிறார்கள், உ.ம்., சுவாசித்தல் மற்றும் இருமுவதில் துணை புரிகிற 'பிரத்தியேக சுவாசச் செவிலியர்கள்'.*

மருந்தாளுநர்கள்: *இவர்கள், அவரவரது தேவைகளுக்குப் பொருந்துகிற மிகச் சிறந்த மருந்து வகைகள் குறித்த வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறார்கள், உ.ம்., அநேக மருந்துகளை திரவ வடிவில் கொடுத்தனுப்பி விட முடியும், இது விழுங்குவதற்கு எளிதானதாக இருக்கலாம்.*

ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்டுகள் **(OTs):** *இவர்கள், கூடிய மட்டும் நீண்ட காலத்திற்கு, நீங்கள் சாப்பிடுவது மற்றும் அருந்துவதில் யாரையும் சாராமல் இருந்து கொள்ள உதவுவதற்கான உடல் அமைவு நிலை மற்றும் சாதனம் குறித்து ஆலோசனையளிக்கிறார்கள். இது, விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற சிரமங்களையும், உங்களது புயங்கள் மற்றும் கைகளில் உங்களுக்குத் தோன்றுகிற பலவீனம் எதையும் சமாளிப்பதில் உதவ முடியும்.*

சுவாசமண்டல ஃபிசியோதெரபிஸ்ட்டுகள்: *இவர்கள், உங்களது மார்பு மற்றும் சுவாசத் தசை பலத்தைப் பராமரித்துக் கொள்வதற்கான யுக்திகள் குறித்தும், உங்களது சுவாசிக்கும் மற்றும் இருமும் திறனை மேம்படுத்துவது குறித்தும் ஆலோசனையளிக்கிறார்கள். இது, சளியையும், கோழையையும் அகற்றுவதில் உதவ முடியும்.*

நான் செய்ய முடிகிற ஏதேனும் இருக்கின்றதா?

நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சிரமங்கள் எதையும் சமாளிப்பதற்கு, உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடமிருந்து பெறுகிற வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டுமென்றே உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்கிறோம். ஆயினும், பின்வரும் ஆலோசனைகளும் உபயோகமானவையாக இருக்கலாம்:

- *விழுங்கும் போது கூடுமான மட்டும் நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்*
- *விழுங்குவதற்கு முன்பாக உங்களது கழுத்தினை உங்கள் மார்பு நோக்கிக் குனிய முயற்சியுங்கள், இது உமிழ்நீர், உணவு அல்லது பானம், ஆகியன உங்கள் சுவாசப் பாதைக்குள் நுழைவதைக் குறைக்கிறது*
- *உங்கள் வாயைக் காலி செய்வதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், பல முறை வேண்டுமென்றே விழுங்க முயற்சியுங்கள்*
- *'விழுங்குதல் நினைவூட்டி' ஒன்று குறித்து உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணரிடம் கேளுங்கள், இது இயல்பை விட அதிகமாக அடிக்கடி விழுங்குவதற்கு உங்களைத் தூண்டுகிறது (இதனை ஒரு பார்வையில் படுகிற நினைவூட்டி அல்லது பீப் ஒலி எழுப்புகிறதோர் கருவி கொண்டு செய்யலாம்)*
- *சாப்பிடுவதிலும், அருந்துவதிலும் உதவியாக இருக்கிற மற்ற சாதன வகைகள் குறித்து உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணரிடமும், ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட் அவர்களிடமும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் - உதாரணமாக, உறிஞ்சுவது சிரமமாக இருந்தால், வால்வு அமைந்துள்ளதோர் உறிஞ்சு குழல், திரவத்தை உறிஞ்சு குழலின் முனையிலேயே வைத்துக் கொள்வதற்குத் தேவையாகிற முயற்சியைக் குறைக்க முடியும் (விழுங்குவதில் சிரமம் இருக்கையில், எந்த வகையான உறிஞ்சு குழலை உபயோகிப்பதும், மூச்சில் உறிஞ்சு விடுவதன் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்து விடலாம் என்பதைத் தயவுசெய்து குறித்துக்கொள்ளுங்கள்)*
- *நீங்கள் குறைந்தளவு களைப்படைந்தவராக உணரும் போது சாப்பாடுகளைச் சாப்பிடுங்கள், இதன் பொருள் இரவில் சாப்பிடுவதை விட பகலிலேயே அதிகம் சாப்பிடுவது என்பதேயாகும்*
- *உணவு மற்றும் பானத்தின் வெவ்வேறு பதங்களை உண்டு பார்க்க முயற்சியுங்கள், அல்லது உங்களுக்கு எது மிகச் சிறப்பாகப் பொருந்துகிறது எனப் பார்ப்பதற்கு, அவசியமானால் கெட்டியாக்கும் பொருட்களை அருந்துங்கள் - உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் ஆலோசனையளிக்க முடியும்*
- *அதிக அளவில் சாப்பாடுகளைச் சாப்பிடுவதை விட, சிறியளவில், ஆனால் கொஞ்சம் அடிக்கடி, நொறுக்குத் தீனிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்*
- *கழுத்து பலவீனமாக இருப்பது உங்களது தலையைத் தொங்கச் செய்கிறதென்றால், கழுத்தைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்வது குறித்து உங்களது ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட் அவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.*

சாப்பிடுவதிலும், அருந்துவதிலும் சிரமம் இருப்பது குறித்து நான் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்களுக்கு விழுங்குவதில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், குறிப்பாகச் சாப்பாட்டு வேளைகள் உங்களுக்கு வெறுப்பூட்டுவதாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். சாப்பிடுவதற்கு அதிக நேரம் எடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், உங்களுக்கு உண்மையிலேயே பிடிக்கிற சில உணவு வகையைச் சாப்பிடுவதற்கும், பானங்களை அருந்துவதற்கும் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லாமலேயே போய்விடுவதை நீங்கள் காணலாம்.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரி அளவைப் பராமரிக்க, கூடுமான காலம் வரைக்கும் உங்களால் தொடர்ந்து பாதுகாப்பான வகையில் விழுங்க உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வகையில், உணவு மற்றும் பானங்களின் அமைப்பு மற்றும் பதம் குறித்து உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்க இயலும்.

உங்களது உணவியல் வல்லுநர், பொருத்தமான உணவுகள் குறித்து ஆலோசனையளிப்பதோடு, உணவு உட்கொள்வதற்கு இணையாகவும், உங்களது உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும் அதிக-கலோரி கொண்ட பானங்களை (இவை பரிந்துரைச் சீட்டின் பேரில் கிடைக்கின்றன, இவற்றை உங்களது உணவியல் வல்லுநர் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கலாம்) ஆலோசனையளிப்பது உட்பட, உங்களது உடலின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளை நிவிர்த்தி செய்வதற்குப் போதுமான அளவு கலோரிகளை எவ்விதம் பெறுவது என்பதிலும் ஆலோசனையளிக்க முடியும்.

ஆயினும், விழுங்குவதில் ஈடுபடுகிற தசைகள் பலவீனமாகிக் கொண்டே போகையில், உங்களது மூச்சில் உணவு சென்று விடுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதாக உங்களிடம் ஆலோசனையளிக்கலாம். இந்நிலைகளில், உங்கள் உடலுக்குத் தேவைப்படுகிற ஊட்டச்சத்தினைத் தருவதற்கான மாற்று வழிகளை உங்கள் உணவியல் வல்லுநர் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

விழுங்குவதற்கு எளிதாக இருக்கிற உணவு சம்பந்தமான யோசனைகளுக்கு, பாருங்கள்:
MND சங்க உணவு வகைச் சேகரிப்பு: விழுங்க எளிதான சாப்பாடுகள்

MND நோயுள்ள சிலர், PEG, RIG அல்லது PIG குழாய் என்றறிகிற உணவூட்டும் குழாய்களை வைத்துக் கொள்ளவே தெரிவு செய்கிறார்கள். இது, உங்களது அடிவயிற்றில் அமைத்துள்ளதோர் குழாய் வழியாகத் திரவங்களையும், பிரத்தியேகமாகத் தயார் செய்த திரவத்தையும், நேரடியாக உங்களது வயிற்றிலேயே பெற்றுக் கொள்ள உதவ முடியும். இந்தக் குழாய் ஒரு சிறிய குறுகலான உறிஞ்சு குழலின் அளவிலேயே இருக்கிறது, அதோடு, இதை வழக்கமாகவே பகுதி-மயக்க மருந்து தருவதன் கீழேயே செருகுகிறார்கள்.

உங்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு எடைக் குறைவு ஏற்படுவதற்கு முன்பே உங்களுக்கான வழிவகைகளைப் பரிசீலித்துக் கொள்வதே சிறப்பானதாக இருக்கும் வகையில், உணவளிக்கும் குழாய் ஒன்றினைப் பொருத்திக் கொள்வதற்கு முன் கடுமையான எடைக் குறைவு ஏற்படுவது, அறுவைச் சிகிச்சையின் போதும் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகும் ஏற்படுகிற ஆபத்துக்களை அதிகரிக்கச் செய்து விடலாம். இது குறித்து, உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர், ஊட்டச்சத்துச் செவிலியர், உணவியல் வல்லுநர் அல்லது மருத்துவர் ஒருவர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்க முடியும்.

குழாய் மூலமாக உணவளித்தல் குறித்த இன்னும் அதிகத் தகவல்களுக்கு, பாருங்கள்:
தகவல் தாள் 7B – குழாய் மூலமாக உணவளித்தல்

உணவளிக்கும் குழாய் இருக்கையிலேயே அப்போதும், நீங்கள் வாய்வழியாகச் சாப்பிட விரும்பி, அது பாதுகாப்பானது தான் எனவும் நினைக்கலாம். இதை, வழக்கமாகவே உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடமிருந்து ஆலோசனை பெற்றே செய்கிறீர்கள். பல வழிகளையும் ஒன்று சேர்த்ததோர் அணுகுமுறையை உபயோகிப்பது, உங்களை முழுமையாக உணர உதவலாம், ஆனாலும் தொடர்ந்து சுவைகளைச் சுவைத்து மகிழ இயலும் வகையில் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில், உங்களது உணவையும், பானத்தையும் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ள மட்டுமே உங்களது உணவுக் குழலை நீங்கள் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம், ஆனாலும், அவசியமானால், உங்களது ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் திரவங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் அக்குழலின் வழியாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

குழாய் வழியாக உணவளிப்பது, நீங்கள் போதுமான அளவிற்கு ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதாக உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர் அதிக நம்பிக்கையோடு இருக்க உதவி, உங்கள் இருவருக்கும் மன பாரத்தைக் குறைக்கலாம்.

2: உமிழ்நீரால் எழும் பிரச்சினைகளை நான் எவ்வாறு சமாளிக்க முடியும்?

MND நோயில், நீங்கள் உங்களது உமிழ் நீரில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருப்பதாகக் காணலாம். இது, நீங்கள் கூடுதலாக உமிழ்நீரைச் சுரப்பதால் உண்டாவதில்லை, ஆனால், அதைத் திறம்பட விழுங்கிக் கொள்வதற்கான திறனில்லாமல் போவதாலோ, வாய்வழியாக மூச்சு விடுவதாலோ அல்லது நீரிழப்பினாலோ தான் ஏற்படுகிறது.

உமிழ்நீரினால் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளில் பின்வருபவை அடங்கலாம்:

- வாயிலிருந்து உமிழ்நீரைக் காலி செய்யாமல், அது அங்கேயேசேமிக்கப்படுவதால் மெல்லிய, நீர் போன்ற உமிழ்நீர் கட்டிவிடுகிறது

- உங்களால் உங்கள் உதடுகளை முழுமையாக மூட இயலவில்லை என்றால், வாயிலிருந்து உமிழ்நீர் சொட்டு சொட்டாக வடிகிறது
- தொண்டையின் பின்பக்கத்தில் உமிழ்நீர் சேகர்க்கப்படுவதால் ஏற்படுகிற அசௌகரியம்
- காலி செய்யக் கடினமானதாக இருக்கிற, உங்கள் வாயிலும், தொண்டையிலும் இருந்து வருகிற கெட்டியான, பிசுபிசுப்பான உமிழ்நீர் (இது, நீங்கள் நீரிழப்பை அடைந்திருக்கிற பட்சத்தில் நேரலாம்)
- நீரிழப்பு, நீங்கள் இழக்கிற திரவங்களுக்குத் தக்கபடி திரவங்களைச் சேர்க்கவில்லை என்றால் (விழுங்குவதில் ஏற்படுகிற சிரமங்கள் காரணமாக நீங்கள் குறைவாகவே அருந்துகிறீர்கள் என்றால் இது மோசமாகிவிட முடியும்).

மென்மையான, நீர்த்த நிலையில் இருக்கிற உமிழ்நீரை நான் எவ்விதம் சமாளிப்பது?

சில நேரங்களில், வாயில் உமிழ்நீர் கட்டி, அது வாயிலிருந்து வெளியே கசிவதைச் சுத்தம் செய்வதற்கான ஒரே வழி திசுக் காகிதம் ஒன்றைக் கொண்டு அதனைத் துடைத்துக் கொள்வது அல்லது ஒரு கொள்கலனில் துப்பிக் கொள்வதே ஆகும். இது உங்களை சுய-உணர்வுள்ளவராக்கி, பொது மற்றும் சமுதாயச் சூழல்களில் உங்களது நம்பிக்கையைப் பாதிக்கக்கூடும். ஆயினும், உதவி புரிவதற்கு அநேக எண்ணிக்கையிலான முறைகள் இருக்கின்றன, ஆகவே ஆலோசனைக்கு உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீர் போன்ற உமிழ்நீர் வாயில் கட்டுவதால், வாய்நீர் வடிவதால் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு இருக்கிற பட்சத்தில், இதற்குப் பல்வேறு விதமான பரிந்துரை மருந்துகளை உபயோகித்துச் சிகிச்சையளித்துவிட முடியும். அவற்றில் பின்வருபவை அடங்கலாம்:

ஹையோசீன் ஹைட்ரோபுரோமைடு: *இதனைச் சாதாரணமாக பயணக் களைப்பிற்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்காக உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது உங்களுக்குத் தூக்கக் கலக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம் என்கிற போதிலும், இது வாய் வறட்சியையும் உண்டாக்கக் கூடும். இது மாத்திரை வடிவிலும், தோலில் ஒட்டிக் கொள்ளும் ஒன்றாகவும், ஊசியாகவும் கிடைக்கிறது.*

ஹையோசீன் பியூட்டைல்புரோமைடு: *சாதாரணமாக இதனை வயிற்றுப் பிடிப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவே உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது வாய் வறட்சியை உண்டாக்கவும் கூடும். இது ஹையோசீன் ஹைட்ரோபுரோமைடு மருந்தை விடக் குறைந்த அளவிற்கே தூக்கக் கலக்கத்தை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. இது மாத்திரை வடிவில் கிடைக்கிறது, ஆனால் இதனை ஒரு ஊசியாகவும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.*

அட்ரோப்பீன்: *சாதாரணமாக இதனை கிளாக்கோமா எனச் சொல்கிற கண் நோய் நிலைமைக்குச் சிகிச்சையளிக்கவே உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது வாய் வறட்சியை உண்டாக்கவும் கூடும். இது மாத்திரை வடிவில் அல்லது, மருத்துவ சிபாரிசில் கிடைக்கிறது, நீர் போன்ற உமிழ்நீர் சுரப்பதைக் குறைக்கிற குறுகிய கால நிவாரணத்திற்கு இக்கண் சொட்டு மருந்தினை நாக்கின் அடியில் சொட்டுச் சொட்டாக விடலாம்.*

அமிட்ரிப்டிலீன்: *சாதாரணமாக இதனை ஒரு மன அழுத்தக் குறைப்பு மருந்தாகவே உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது வாய் வறட்சியையும் உண்டாக்கக் கூடும். இது மாத்திரை வடிவிலோ, அல்லது வாய்வழியாக உட்கொள்ளும் ஒரு கரைசலாகவோ கிடைக்கிறது.*

கிளைக்கோப்பைர்ரோனியம்: *சாதாரணமாக இதனை அளவிற்கதிகமாக வியர்த்துக் கொட்டுவதற்குச் சிகிச்சையளிக்கவே உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது வாய் வறட்சியையும் உண்டாக்கக் கூடும். இது திரவ வடிவில் கிடைக்கிறது, ஆனால் இதனை ஒரு ஊசியாகவும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.*

பொட்டுலினம் டாக்ஸின்: *இதை, போட்டோக்ஸ் என்றும் அறிகிறோம். இதை வழக்கமாகக் கடுமையான நிலைகளில் மட்டுமே, உமிழ்நீர் கட்டுப்பாட்டிற்காக உபயோகிக்கிறார்கள். இதனை, சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவர் தான் கொடுக்க முடியும் அதோடு இதை உமிழ்நீர் சுரப்பிகளுக்குள்ளேயே ஊசி மூலம் செலுத்துகிறார்கள். ஒருமுறை ஊசி போட்டுக் கொள்வதன் விளைவு மூன்று மாதங்கள் வரை நீடிக்கக் கூடும். ஓரளவிற்குப் பாதுகாப்பானது தான் எனக் கருதுகிற போதிலும், இது விழுங்குவதில் பிரச்சினைகள் மற்றும் வாய் மிகவும் வறண்டு போதல் போன்ற பக்க விளைவுகளையும் உண்டாக்கக்கூடும்.*

கதிரியக்கம்: *இது, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளை அடக்கி வைத்துவிட முடியும், அதனால் இது பிரச்சினை கடுமையாக இருக்கிற பட்சத்தில் உதவிகரமாக இருக்கிறது.*

உங்களது பொது மருத்துவர் அல்லது பரவலான சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் உங்களுக்கு எது பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எது மிகச் சிறப்பாகப் பொருந்துகிறது என்பதைக் காண, நீங்கள் வெவ்வேறு விதமான மருந்துகளை முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கலாம்.

பிரிவு 3ஐயும் பாருங்கள்: வாய்வழியாக உறிஞ்சும் அமைப்பு ஒன்று எவ்விதமாக உதவ முடியும்?

கெட்டியாக வருகிற உமிழ்நீர் அல்லது வாய் வறட்சியை நான் எவ்விதம் சமாளிப்பது?

நீர் போன்ற உமிழ் நீருக்கு எதிரான வகையில் உமிழ்நீர் இருப்பதையும் நீங்கள் காணலாம், அதில் உங்களது உமிழ்நீர் கெட்டியாகவும், பிசுபிசுப்பாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

நீரிழப்பு, வாய்வழியாக சுவாசிப்பதால் உமிழ்நீர் ஆவியாகிக் காய்ந்து போதல் ஆகியவை உமிழ்நீர் கெட்டியாவதையும், வாயிலும், தொண்டையின் பின்பக்கத்திலும் சளியும், கோழையும் தேங்குவதையும் உண்டாக்கலாம். இது மிகவும் அசௌகரியமானதோர் உணர்வை உண்டாக்கலாம். உங்களது வாய் மிகவும் வறட்சியாக இருப்பதாக உணரலாம். மார்பு நோய்த்தொற்றுக்கள், கோழை உற்பத்தியாவதை அதிகரிக்கச் செய்து விடுவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

நடைமுறையிலான உதவிக்குறிப்புகள் பின்வருவனவற்றுகு உதவலாம்:

- நிறைய திரவங்களை அருந்துவது நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவலாம். உங்களுக்கு விழுங்குவதில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், குடிக்கும் யுக்திகள், கெட்டியாக்கிகள் அல்லது திரவங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வெவ்வேறு வழிகள் குறித்து உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்க முடியும்.

- நீர் போன்ற திரவங்களைக் குடிப்பது இப்போதும் பாதுகாப்பானதாக இருக்கிற பட்சத்தில், வாய் வறட்சிக்கு நிவாரணமளிக்க ஐஸ் லாலிகள் அல்லது குச்சிகளில் உள்ள ஐஸ் கட்டிகள் உதவ முடியும்.

- நீங்கள் பால் பொருட்கள் மற்றும் புளிப்புள்ள பழங்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது அல்லது குறைத்துக் கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம், ஏனென்றால் இவை உமிழ்நீர் மற்றும் கோழையைக் கெட்டியாக்கி விட முடியும் என்பதாகச் சிலர் காண்கிறார்கள். உங்களது உணவியல் வல்லுநரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் பால் பொருட்கள் உட்கொள்வதைக் குறைப்பது உடல் எடைக் குறைவு ஏற்படுவதற்குக் கொண்டு சென்று விடலாம்.

- அன்னாசி மற்றும் பப்பாளி போன்ற பழ ரசங்கள் குடிக்க முயற்சியுங்கள், ஏனென்றால் இவற்றில் கெட்டியான உமிழ்நீரைச் சிதைக்க உதவுகிறதோர் நொதி இருக்கின்றது. அதோடு, பப்பாயின் அல்லது புரோமெலெய்ன் இணையுணவுகளும் உதவியாக இருக்கலாம்.

- மூச்சில் நீராவியை உள்ளிழுப்பது, கெட்டியான சுரப்புகளை நீர்த்துப் போகச் செய்து, ஈரப்பதமாக்க உதவலாம்.

- மார்புச் சுரப்புகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்த நெபுலைசர் ஒன்றின் வழியாக கிருமிநீக்கிய தண்ணீரைக் கொடுக்கலாம். நெபுலைசர் கருவி, மூச்சு வழியாக நுரையீரல்களுக்குள் உறிஞ்சிக் கொள்வதற்காக மெல்லிய பனித்துளிகளை உருவாக்குகிறது. வழக்கமாக இதை மருந்துகளைக் கொடுப்பதற்காகவே உபயோகிக்கிறார்கள், அதோடு இதனை உங்களது மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரம் மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் ஆலோசனை பெற்று மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

- உமிழ்நீருக்குப் பதிலான ஜெல் அல்லது ஸ்பிரே, வாய் வறட்சிக்கு நிவாரணமளிக்கவும், வாய் நாற்றத்தை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாவைத் தணிக்கவும் உதவ முடியும். தொடர்ந்து அவ்வப்போது தண்ணீர் குடித்துக் கொள்வதும் வாய் வறட்சிக்கு நிவாரணமளிக்க முடியும்.

- தூங்கும் நேரங்களின் போது வாய் மிகவும் வறண்டு போய் விடுகிற பட்சத்தில் - வாயில் 'பிசுபிசுப்பு' உண்டாக்குவதற்காக நல்லதோர் ஆலிவ் எண்ணை அல்லது ஒரு சிறு கரண்டி அளவு நெய் (வெண்ணெயிலிருந்து எடுத்தது) சற்று நீண்ட நேரத்திற்கு நிவாரணமளிக்கலாம். இந்த முறையை உபயோகிப்பதற்கு இடையே, நல்ல வாய்ச் சுத்தத்தைப் பராமரியுங்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமான தேவைகளும், விருப்ப முன்னுரிமைகளும் இருக்கும், ஆனால் ஒருசில உணவு வகைகள் உண்பதற்கு மிகவும் சிரமமானதாகவும், உமிழ் நீர்ப் பிரச்சினையில் உண்ணத் தோன்றாததாகவும் இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

> *“உமிழ் நீர் பிசுபிசுப்பாக இருக்கையில், புரோக்கோலி உண்பது என்னைப் பொருத்த வரையில் நல்லதோர் சேர்மானத்தை உருவாக்குவதில்லை!”*

பின்வரும் பரிந்துரை மருந்துகள் உதவியாக இருக்கலாம்:

கார்போசிஸ்டீன்/அசெட்டைல்சிஸ்டீன்: *சளியைக் குறைவான அளவிற்குக் கெட்டியாகவும், குறைந்த பிசுபிசுப்புத்தன்மையுள்ளதாகவும் ஆக்கி, இருமுவதை எளிதானதாக ஆக்குவதற்காக அதனைச் சிதைப்பதன் மூலமாக வேலை செய்கிறது. இது திரவ வடிவிலோ அல்லது கேப்ஸ்யூல்களாகவோ கிடைக்கிறது, அதே போல இது நெபுலைசரில் வைத்து மூச்சில் உறிஞ்சிக் கொள்ளக்கூடியதோர் வடிவிலும் கிடைக்கிறது.*

பீட்டா-பிளாக்கர்கள்: *சாதாரணமாக இதனை, மார்பு வலி மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு விதமான நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்காக உபயோகிக்கிறார்கள், ஆனால் இது வாயில் உள்ள சளியையும் நீர்த்துப் போகச் செய்ய முடியும்.*

மேற்கொண்டும் நிவாரணங்கள் கிடைக்கத் தான் செய்கின்றன, குறிப்பாக உங்களுக்குக் கோழை சுரப்பதில் பிரச்சினைகள் இருந்தால். மருத்துவம் குறித்த உரிய வழிகாட்டுதலுக்கு உங்கள் சுகாதாரக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

3: வாய்வழியாக உறிஞ்சும் அமைப்பு ஒன்று எவ்விதமாக உதவ முடியும்?

வாய்வழியாக உறிஞ்சுதல் அமைப்பு, உமிழ்நீரை, சளியை அல்லது உணவுத் துகள்களை அகற்றி எடுப்பதற்காக வாயில் ஒரு உறிஞ்சு குழாயைப் பொருத்துவதில் ஈடுபடுகிறது. உங்களால் விழுங்குவதன் வாயிலாக உங்களது வாயைச் சுத்தம் செய்ய இயலவில்லை என்றால் இது உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கலாம்.

MND *நோய் எவ்விதமாக உங்களைப் பாதிக்கிறது என்பதைப் பொருத்து, நீங்களே இந்த உறிஞ்சும் அமைப்பை உபயோகித்துக் கொள்ள இயலலாம், அல்லது உங்களுக்கு, உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவரிடமிருந்து அல்லது கவனித்துக் கொள்ளும் வேலையாள் ஒருவரிடமிருந்து உதவி தேவையாகலாம்.*

உங்களுக்குப் பின்வருபவை இருந்தால் வாய்வழியாகப் பொருத்துகிற உறிஞ்சு அமைப்பு உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இல்லாமல் போகலாம்:

- *உங்களது முகத்தில் எலும்புகள் எதுவும் உடைந்திருப்பது*
- *பல் ஆடிக் கொண்டிருப்பது*
- *இரத்த உறைவுக் கோளாறுகள்*
- *தொண்டை அல்லது வாயில் புற்றுநோய்*
- *கடுமையான பிராங்கோஸ்பேசம் – இது, ஆஸ்துமா, பிராங்கைட்டிஸ் அல்லது ஒவ்வமைகளில் வெளித்தெரியலாம்*
- *ஸ்டிரைடர் – காற்று நுரையீரல்களுக்குச் சென்று வரும் போது அது ஒருவித உச்ச நிலை சுவாச ஒலியை உண்டாக்குகிறது, இது சுவாசப் பாதை குறுகியிருப்பதாலோ அல்லது அடைத்திருப்பதாலோ ஏற்படுகிறது*
- *நிம்மதியின்மை அல்லது பதற்றம்.*

நான் எவ்விதமாக உறிஞ்சு அமைப்பு ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்வது?

உறிஞ்சு அமைப்புகளை, உங்களது பொது மருத்துவர் அல்லது மாவட்டச் செவிலியர் ஒருவர் வாயிலாகவே கிடைக்கப் பெற வேண்டும். சில பகுதிகளில், உறிஞ்சு அமைப்புகளை, அவ்வப்பகுதி MND நோய்க் கவனிப்பு மையம் அல்லது வலையமைப்பு வாயிலாக மட்டுமே கிடைக்கப் பெறுகிறார்கள்.

அவர்களால் அவ்வமைப்பு ஒன்றைப் பெற இயலவில்லை என்றால், உதாரணமாக உங்களது பகுதியில் நிதியுதவி குறைவாகக் கிடைப்பதால், அவர்களால் MND சங்கத்தில் இருந்து ஒன்றைக் கடனாகப் பெற்றுத் தர முடியும். உங்களது பொது மருத்துவர் அல்லது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழு உறுப்பினரிடம், 01604 611802 என்ற எண்ணில், ஆதரவுச் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு அல்லது மின்னஞ்சல் அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்: **support.services@mndassociation.org**

நான் எவ்விதமாக உறிஞ்சு அமைப்பை உபயோகிப்பது?

இவ்வமைப்பை வழங்குகிற நிபுணரானவரே, இதை எவ்விதம் பாதுகாப்பாக உபயோகிப்பது என்பதில் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இவர், உங்களது சுவாசமண்டல ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் ஆகவோ, பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணராகவோ, செவிலியராகவோ, அல்லது MND நோய்ச் சிறப்பு நிபுணர் குழு உறுப்பினர் ஒருவராகவோ இருக்கலாம். பயிற்சியை வழங்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இவ்வமைப்பைப் பாதுகாப்பாக உபயோகித்துக் கொள்கிற வகையில் பயிற்சி தருமாறு வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

உறிஞ்சு அமைப்பு ஒன்றை உபயோகிக்கும் போது, பின்வரும் வழிகாட்டுதலை எப்போதுமே பின்பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்:

- வாய்வழி உறிஞ்சு அமைப்பு ஒன்றை, வாயில் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். அதைத் தொண்டையின் அடிப்பாகத்திலோ, பற்களின் உள்ளே ஆழமாகவோ அல்லது வாயிற்குள் நீங்கள் பார்க்க முடிகிற பகுதியை விட இன்னும் கீழாகவோ உபயோகிக்காதீர்கள்.
- திடப் பொருட்கள், உணவு அல்லது மூச்சில் உள்ளிழுத்துவிட்ட அயல் பொருள் ஒன்றையோ, வாயின் அல்லது தொண்டையின் உட்பகுதியிலிருந்து அகற்ற முயற்சிக்காதீர்கள், ஏனென்றால் இப்படிச் செய்வது அப்பொருளை சுவாசப்பாதையின் உள்ளே இன்னும் ஆழத்திற்குத் தள்ளி விடலாம்.
- குப்புறப் படுக்காதீர்கள். எவ்விதமாகப் படுக்க வேண்டும் என்பது குறித்து உங்களது சுவாச மண்டல ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்க முடியும், ஆனாலும் உங்களால் நிமிர்ந்து உட்கார முடியவில்லை என்றால், நீங்கள் ஒருபக்கம் சாய்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உறிஞ்சு அமைப்பின் திருகியை அதிக அளவு திருகி விடாதீர்கள். குறைந்த அளவு அமைவில் ஆரம்பித்து, தேவையானால் மெதுவாக அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். உபயோகிப்பதற்கானச் மிகச் சரியான அமைப்பு குறித்து உரிய சுகாதாரக் கவனிப்பு நிபுணர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிப்பார்.
- ஒரு நேரத்தில், 10 நொடிகளுக்கும் அதிகமான நேரம் வாயில் உறிஞ்சும் செயலைச் செய்யாதீர்கள்.
- சேதமேற்படுவதைத் தவிர்க்கும் வண்ணமாக, உறிஞ்சு குழாயின் முனையை நாக்கில் படவோ அல்லது கன்னத்தின் உட்புறமுள்ள மெல்லிய தோலில் படவோ செய்யாதீர்கள். உறிஞ்சு குழாயின் முனையை நீங்கள் வாயின் சரியான பகுதிகளிலேயே உபயோகிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்த்துக் கொள்வதற்கு, அக்கருவியை வழங்கிய நிபுணரிடமிருந்தே ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உறிஞ்சு அமைப்பை நான் எவ்விதம் பராமரிப்பது?

அக்கருவியின் உற்பத்தியாளர் அல்லது அதை உங்களுக்கு வழங்கிய நிபுணர் உங்களுக்குக் கொடுக்கிற வழிகாட்டுதல் எதையும் எப்போதும் பின்பற்றிக் கொள்ளுங்கள். பின்வரும் வழிகாட்டுதலும், அவ்வமைப்பைச் சரியாகப் பராமரிப்பதில் உங்களுக்கு உதவலாம்:

- ஒவ்வொருமுறை உபயோகிப்பதற்கு முன்னும், உபயோகித்த பின்னும், குளிர்ந்த, சுத்தமான தண்ணீர் கொஞ்சத்தை உறிஞ்சுவது. பாக்டீரியா சேகரமாகி விடுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, கூடுமான மட்டும் உறிஞ்சு குழாயையும், அதன் முனையையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

- தேவையாகிறபடி சேகரிப்புக் கலனைக் காலி செய்து விடுங்கள்.

- உபயோகித்த பின்பு, இக்கருவியைச் சுத்தம் செய்வதற்கான உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

- அறிவுறுத்தியுள்ளபடி பேட்டரியைத் தொடர்ச்சியாக மின்னூட்டம் செய்ய வேண்டும்.

உறிஞ்சு அமைப்பைப் பராமரிப்பது குறித்து உங்களிடம் கேள்விகள் எதுவுமிருந்தால், அறிவுறுத்தல் கையேட்டைப் பாருங்கள் அல்லது இன்னும் அதிகத் தகவல்களுக்கு உற்பத்தியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

4: இருமல் வருவதை நான் எவ்விதமாக சமாளிக்க முடியும்?

உங்களுக்கு தசை பலவீனம் அல்லது உமிழ் நீர் தேங்குவது ஏற்படுகிற பட்சத்தில், நீங்கள் தொண்டையின் அடியில் உணர்வுகள் மாறுவதைக் காணலாம். திடீரென ஏற்படும் இருமல் வலிப்பு உங்கள் சுவாசத்தைப் பாதித்து விடும் என்ற பதற்றத்தை இது உண்டாக்கி விட முடியும், ஆனால் தொடர்ந்து மிகக் கடுமையாக இருமல் ஏற்படுவது கூட, திடீரென்று மூச்சு நின்று போவதில் போய் முடிவதில்லை என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

MND நோயுள்ள சிறிய எண்ணிக்கையிலானவர்கள், எப்போதாவது எதிர்பாராத வகையில் தொண்டைத் தசைகளில் ஏற்படுகிற சுளுக்கு கொண்டு வருகிற தொடர் இருமல் அல்லது 'அடைப்பு' ஏற்படுவதை அனுபவிக்கிறார்கள், ஆனால் இதுவும் திடீரென்று மூச்சு நின்று போய் விடுவதில் போய் முடிவதில்லை. இப்படி ஏற்பட்டு விடுகிற நிலையில் அதன் தாக்கத்தை மருத்துவம் குறைத்துவிட முடியும், அதனை MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட்-இல் உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்து விட முடியும். அந்த கிட் குறித்த மேலும் தகவல்களை அடுத்தத் தலைப்பில் பாருங்கள்.

நுரையீரல்களுக்குச் செல்கிற குழாய்கள் உறுத்தலடையும் போது, நாம் சுவாசப் பாதையைச் சுத்தம் செய்வதற்கானதோர் இயற்கையான பதில் வினையாக இருமுகிறோம். உங்களுக்கு சுவாசத் தசைப் பலவீனம் இருந்தால், முன்னர் உங்களால் முடிந்த அளவிற்கு வலுவாக தற்போது உங்களால் இரும இயலாமல் போய் விடலாம்.

இதற்கு, தொண்டையில் ஏற்படும் கரகரப்பைச் சரி செய்வதற்காக நீங்கள் அதிகம் இரும வேண்டியிருக்கும் என்றே பொருளாகலாம். ஆயினும், உங்களது இருமல் மிக வலுவாக இருந்து, அவ்வுறுத்தலைச் சரி செய்யப் போதுமானதாக இல்லை என்றால், உங்களுக்கு மார்பு நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கான அதிகரித்த ஆபத்து இருக்கலாம். உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சை சிறப்பு நிபுணர் மற்றும்/அல்லது ஒரு சுவாசமண்டல ஃபிசியோதெரபிஸ்ட், இதனைப் பின்வருவனவற்றின் மூலம் நீங்கள் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும்:

சுவாசிக்கும் யுக்திகள்: உங்கள் இருமலுக்குக் கூடுதல் வலு சேர்க்கும் வகையில் சுவாச அதிகரிப்பு (Breath stacking) (இது நுரையீரல்களில் ஏற்கெனவே இருக்கிற காற்றோடு கூடுதல் காற்றைக் கொண்டு போய் வைக்கிறது).

நீங்கள் இரும உதவுவதற்கானதோர் எந்திரம்: இதனை ஒரு முகமூடி கொண்டு உபயோகிக்கிறார்கள்; அதோடு இதனைப் பெரும்பாலும் 'இருமல் உதவி' என்றே குறிப்பிடுகிறார்கள். இது, இயற்கையானதோர் இருமலைத் தூண்டி விடுகிறது அதோடு இது திரும்பத் திரும்ப மார்பு நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதன் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. சிலர் இதற்கு சகஜமாகிக் கொள்வது சிரமமாக இருப்பதாகவே காண்கிறார்கள், ஆனால் இது பலன் தருவதாக இருக்க முடியும். இது சிரமத்தின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அந்த யுக்திக்குப் பழகிக் கொள்வது வழக்கமாகவே எளிதானதாகவே இருக்கிறது. இவ்வெந்திரத்தை வழக்கமாகவே ஒரு சுவாசமண்டல ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவரே அமைத்துக் கண்காணிக்கிறார்.

'இருமல் உதவி' எந்திரங்களைக் கடன் கொடுப்பது பிராந்தியத்திற்குப் பிராந்தியம் வேறுபடலாம் அதோடு சில நேரங்களில் அவற்றைப் பழுது பார்த்துப் பராமரிப்பது பிரச்சினைக்குரியதாக இருந்துவிட முடியும். அவற்றை அணுகிப் பெறுவதில் அல்லது பழுது பார்ப்பதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினை எதுவும் இருந்தால், இப்பிரச்சினைகளை நாங்கள் கண்காணித்துக் கொள்ள எங்களுக்கு உதவுவதற்காக, தயவுசெய்து MND கனெக்ட் என்ற எங்களது தொலைபேசி உதவியைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பிரிவு 6-ல் இருக்கிற மேலும் தகவல்கள் என்ற பகுதியைப் பாருங்கள்: நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது? தொடர்பு விவரங்களுக்கு.

MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட் என்றால் என்ன?

MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட் என்பது ஒரு சிறிய பெட்டியாகும், இதில் இருமல் மற்றும் அடைப்பு காரணமாக ஏற்படுபவை உள்ளிட்ட, மூச்சடைத்துப் போகும் உணர்வு எதையும், நீங்கள் உணரக்கூடிய ஏற்படக்கூடிய பேரவலத்தையும் போக்குவதற்கான குறிப்பிட்ட மருந்துகளை இருப்பு வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்தக் கிட்-இல், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவருக்கு ஒரு சில சூழ்நிலைகளில் மருந்தினைச் செலுத்துவதற்கான தகவல்களும், பரிந்துரைத்துள்ள மருந்துகளும் இருக்கின்றன. இது சுகாதார நிபுணர்களுக்கான தகவல்களையும், அவசர நிலை ஒன்றில் அவர்களை அழைக்கிற பட்சத்தில், அவர்களால் உடனடியான, உரிய நடவடிக்கையை எடுக்க முடிகிற வகையில், அவர்கள் உபயோகிப்பதற்கான கூடுதல் மருந்துகளையும் வைத்துக் கொள்கிறது.

காலிப் பெட்டியானது இலவசமாகவே நேரடியாக உங்களது பொது மருத்துவருக்கு அனுப்பி வைத்து விடுகிறோம். அதன்பின் அவர்கள் தேவையான மருந்துகளைப் பரிந்துரைத்து, உங்களுக்கு முழுமையான கிட் பெட்டியை வழங்க முடியும்.

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவருக்கான ஆலோசனையும், அறிவுறுத்தல்களும் இந்தக் கிட்-டுக்குள்ளாகவே வழங்கியிருக்கிறோம், ஆனால் இந்தக் கிட்-ஐ உங்களுக்குக் கொடுக்கும் போது கூடுதல் வழிகாட்டுதலையும், வழக்கமாக உங்களது சமுதாயச் செவிலியர் அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவர் உங்களுக்கும், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவருக்கும் கொடுக்க வேண்டும். இது ஏனென்றால், உங்களது தனிப்பட்டத் தேவைகளுக்கு ஏற்பவே மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்க வேண்டியிருக்கும். இந்தக் கிட்டில் உள்ள பொருட்களை விளக்கிச் சொல்லவில்லை என்றால், விளக்கிச் சொல்லுமாறு கேளுங்கள்.

பெரும்பாலானவர்கள் பெட்டியிலுள்ள மருந்துகளை ஒருபோதும் உபயோகிக்க வேண்டியிருக்காது என்கிற போதிலும், இம்மருந்துகளை கைக்கருகில் வைத்துக் கொள்வது நம்பிக்கையையும், மன உறுதியையும் தரும். இந்த கிட் உங்களுக்கு உபயோகமானதாக இருக்கும் என நீங்கள் நினைத்தால், அப்படியொன்றைப் பெறுவது குறித்து உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு கிட் ஒன்றை ஆர்டர் செய்து தருவதற்கு, அவர்கள் MND கனெக்ட் வசதியைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். பிரிவு 6-ல் இருக்கிற மேலும் தகவல்கள் என்ற பகுதியைப் பாருங்கள். நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது? தொடர்பு விவரங்களுக்கு.

சாப்பிடும் போது இருமுவது குறித்து நான் என்ன செய்ய முடியும்?

விழுங்குவதில் ஈடுபட்டுள்ள தசைகள் பாதிப்படையும் போது, சாப்பிடும் போது அல்லது அருந்தும் போது நீங்கள் அதிகமாக இருமுவதைக் காணலாம். இந்த நிலையில், உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் மற்றும் உணவியல் வல்லுநரிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெற நாடுங்கள்.

அவர்கள் பின்வருபவை போன்ற மிகச் சிறந்த யுக்திகள் குறித்து உங்களுக்கு ஆலோசனையளிப்பார்கள்:

- விழுங்குவதை எளிதானதாக ஆக்கும் வகையில், உணவானது உமிழ் நீருடன் நன்கு கலக்கும் வகையில் நன்கு முழுமையாக மெல்லுதல்
- வெவ்வேறு பதங்களில் இருக்கிற உணவு வகைகளை உபயோகிப்பது அல்லது நீர்த்த திரவங்களைக் கெட்டியாக்குவது, அவர்கள் பாதுகாப்பாக விழுங்குவதை எளிதாக்கலாம் (சில கெட்டியாக்கிகள் பரிந்துரைச் சீட்டின் பேரில் கிடைக்கின்றன).

5: அடைப்பு ஏற்படுவதை நான் எவ்விதமாகச் சமாளிக்க முடியும்?

சுவாசப் பாதைகள், உணவு அல்லது திரவம் போன்ற அயல் பொருள் ஒன்றினால் அடைபடும் போதே அவற்றில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது. இப்படி அடைப்பு ஏற்படும் போது அது அச்சுறுத்துவதாக இருக்கலாம், ஆனாலும் இது கூடுதல் உதவியின்றி சரியாகி விடுகின்றது.

விழுங்குவதில் சிரமங்கள் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், சாப்பிடுகிற போது இருமுதலும், அடைத்துக் கொள்ளுதலும் நேர முடியும். உங்களது விழுங்கும் தசைகள் பலவீனமடைந்திருக்கிற பட்சத்தில், நீங்கள் கொஞ்சம் அதிக ஆபத்தில் தான் இருக்கிறீர்கள்.

பெரும்பாலான நிகழ்வுகள் ஓரளவிற்கு சிறிய அளவிலானவையாகவே இருக்கின்றன, ஆனால் உடனடி முதலுதவி தேவைப்படுகிற அளவிற்கு, அடைத்துக் கொள்வது ஓர் அவசர நிலையாக ஆகிவிட முடிகிறதோர் ஆபத்தும் இருக்கத் தான் செய்கிறது. உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவருக்கான அடைத்துக் கொள்வது குறித்த வழிகாட்டுதல் என்ற அடுத்தத் தலைப்பைப் பாருங்கள். இந்த விஷயத்தில் உங்களது பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி சிறப்பு நிபுணரிடமிருந்து ஆலோசனை பெறுவது, இத்தகைய நிகழ்வுகள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கவும், அவற்றைச் சமாளிக்கவும் முக்கியமானவையாகும். உங்களுக்குக் கடுமையான தொடர் அடைப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறதோர், ஏற்பட வாய்ப்பில்லாததோர் நிகழ்வில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதும் முக்கியமானதாகும்.

MND நோயுள்ளவர்களுக்கு அடைப்பதற்கான சிகிச்சையானது மிகச்சரியாக மற்ற வயது நிரம்பியவர்களுக்குத் தருகிற அடைப்பதற்கான சிகிச்சையைப் போன்றதேயாகும். அடைத்துக் கொள்வது குறித்த பதற்ற உணர்வைக் குறைப்பதற்கு, எழக்கூடிய சூழ்நிலைகளைக் கையாளுவதற்கு முன்னதாகவே தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது உதவிகரமாக இருக்கிறது.

இலேசான மற்றும் கடுமையான அடைப்பிற்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்:

இலேசான அல்லது பாதியளவு அடைப்பு: இது, சுவாசப் பாதை பாதி மட்டுமே அடைபட்டுள்ளது என்கிற பட்சத்திலேயே ஏற்படுகிறது. இது உணவு அல்லது திரவத்தை உட்கொள்வதன் வாயிலாக இருக்கலாம், அல்லது நுரையீரல்களில் இருந்து வருகிற சுரப்புகளை வெளியேற்ற முயன்றதால் இருக்கலாம். பின்வரும் நிலையில் அடைப்பு இலேசானதாக இருக்கலாம், அந்நபரால்:

- கேள்வியொன்றுக்குப் பதிலளிக்க முடிகிறது அல்லது சப்தம் ஒன்றை எழுப்ப முடிகிறது (MND நோய் பேச்சைக் கடுமையாகப் பாதித்திருக்காத நேரங்களில்)
- இப்போதும் இருமவும், சுவாசிக்கவும் முடிகிறது.

கடுமையான அடைப்பு: அவரால் பேசவோ அல்லது ஒலி எழுப்பவோ இயலாமல் இருக்கும். அந்நபரால் MND நோயின் காரணமாக பேச இயலாமல் இருந்தால், அவர்களால் தலையசைத்தோ அல்லது அவர்களது தலையை ஆட்டியோ, அல்லது சைகை மூலமாகவோ பதிலளிக்க இயலலாம். அவர்களால் இதனைச் செய்ய இயலவில்லை என்றால், அந்த அடைப்பு கடுமையானதாக இருக்கிறது என்பதற்கான மற்ற அடையாளங்கள் இருக்கும். சுவாசப் பாதை முழுமையாகவே அடைபட்டுப் போய்விட்டது என்றால், அவர்களால் சிறு மூச்சிறைக்கும் ஒலிகளை மட்டுமே எழுப்ப இயலலாம் அதோடு இருமுவதற்கு எடுக்கும் முயற்சி எதுவும் அமைதியானதாகவே இருக்கும் ஏனென்றால் அவர்களால் மூச்சை உள்ளே இழுக்கவோ அல்லது வெளியே விடவோ இயலாது. **கடுமையான அடைப்பு என்பது ஒரு அவசர நிலையாகும் அதோடு அதற்கு உடனடியாக நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியமாகிறது.** கூடுதல் தகவல்களுக்கு அடுத்த பக்கத்தினைக் காணவும்.

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவருக்கான அடைத்துக் கொள்வது குறித்த வழிகாட்டுதல்

உங்களது முதன்மைக் கவனிப்பாளர் ஓர் துணைவரோ, குடும்ப உறுப்பினரோ அல்லது நண்பரோ, அல்லது சம்பளம் பெறுகிற கவனித்துக் கொள்பவர்களிடமிருந்து நீங்கள் ஆதரவினைப் பெறுகிறீர்களோ, எப்படி இருப்பினும், நீங்கள் சாப்பிடும் போது அல்லது அருந்தும் போது, உங்களை ஆதரிக்கிறவர்களோடு நீங்கள் இந்தத் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பலாம். நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய அடைப்பு எதையும் குறித்து உங்களையும், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவரையும் தைரியப்படுத்துவது உதவியாக இருக்கலாம்.

பதற்றம் ஏற்படுவது சூழ்நிலையை மோசமாக்கி விடக்கூடும் என்பதால், பதற்றத்தைக் குறைத்து, அதிகக் கட்டுப்பாட்டைக் கொள்வது முக்கியமானதாகும். MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட் என்றால் என்ன?, என்ற முந்தைய தலைப்பைப் பாருங்கள்.

> *"திகிலடையாமல் இருப்பது முக்கியமானதாகும்...கவனித்துக் கொள்கிற நபரும், MND நோயுள்ள நபரும் ஒருவர் இன்னொருவரது திறமைகளில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.*

பின்வருபவை வழிகாட்டுதல்கள் மட்டுமே அதோடு, இவற்றை அடைப்பு குறித்த மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பதிலானதாகப் பார்க்கக் கூடாது. விழுங்குதல், இருமுதல் அல்லது அடைத்துக் கொள்ளுதல் சம்பந்தமாகப் பிரச்சினைகள் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள்

என்றால், நீங்கள் பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர் ஒருவரைப் பாருங்கள். நரம்பியல் நிலைமைகள் குறித்த அனுபவத்தோடு கூடிய ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவருடன் கலந்தாலோசிப்பதும் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

இலேசான அல்லது பாதி அடைப்போடு கூடிய ஒருவருக்கு உதவுவதல்

ஒருவர் இப்போதும் இருமவும், மூச்சு விடவும், ஒலி எழுப்பவும் முடிகிறதென்றால், இது இலேசான அல்லது பாதியளவு ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பாகும். இந்தச் சூழ்நிலையில் அடைப்பை அவர்களே சுயமாக சரி செய்து கொள்ள முடியும். சுவாசப் பாதை சரியாகி, அந்த உணர்வு குறைகிற வரை தொடர்ந்து இருமுமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

இலேசான அடைப்பு, அந்த நபருக்கும், அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் அவலமுண்டாக்குவதாக இருந்துவிட முடியும், ஆனால் பொறுமையினாலும், போதுமான அவகாசத்தை எடுத்துக் கொள்வதாலும், முடிவில் அடைப்பு சரியாகிவிடும்.

எச்சரிக்கை: *இலேசான அல்லது பாதியளவு அடைப்பில், அந்த நபரின் முதுகில் தட்டாதீர்கள் ஏனென்றால் அவர்கள் இன்னும் ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து, உணவு அல்லது திரவத்தைச் சுவாசப் பாதையில் இன்னும் உள்ளே செல்லச் செய்து விடலாம்.*

> *"MND நோயுள்ளவர் உட்கார்ந்திருக்கும் வேளையில், 'எல்லாமே சரியாகிவிடப் போகிறது' எனச் சொல்லிக் கொண்டே, பக்கவாட்டில் இருந்து கொண்டு அவர்களைத் தைரியப்படுத்த அணைத்துக் கொள்வது, ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்கிற,*
>
> *அப்படியே தளரச் செய்கிறதோர் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இது அடைப்பை சரி செய்ய உதவியது...இவ்வாறு தைரியத்தைக் கொடுத்ததே, பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவியது."*

எந்த நேரத்திலும், அந்நபர் திறம்பட இருமுவதற்கான தனது திறனை இழந்து போகிற நேரத்தில், அப்போது அது கடுமையாகத் தொடர்ந்து அடைப்பு ஏற்படுகிற நிகழ்வாக ஆகிவிட முடியும். கடுமையான அடைப்போடு கூடிய ஒருவருக்கு உதவுவதல் என்ற அடுத்தத் தலைப்பைப் பாருங்கள்.

கடுமையான அடைப்போடு கூடிய ஒருவருக்கு உதவுவதல்

அவரால் இருமவோ, மூச்சு விடவோ, பேசவோ அல்லது கூடுமான மட்டும் ஒரு இறைப்பு ஒலியைத் தவிர்த்து ஏதேனும் ஒலியை எழுப்பவோ இயலவில்லை என்றால், அது கடுமையான அடைப்பாகும்.

எச்சரிக்கை: இது உடனடி நடவடிக்கை அவசியமாகிறதோர் அவசர நிலையாகும்.

இந்நிலையில்:

- *அந்நபருக்கு சற்றுப் பின்னால் ஒரு பக்கமாக நின்று கொள்ளுங்கள் (நீங்கள் வலது கைப்பழக்கம் உடையவராக இருந்தால், இடது பக்கமாக நின்று கொள்ளுங்கள், நீங்கள் இடது கைப்பழக்கம் உடையவராக இருந்தால் வலது பக்கமாக நின்று கொள்ளுங்கள்)*
- *ஒரு கையால் மார்பைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, அந்த அடைப்பு இன்னும் ஆழமாக உள்ளே செல்வதை விட, அவர்கள் வாய் வழியாக வெளிவரும் வகையில் அவரை முன்னோக்கிச் சாயுங்கள்*
- *அந்த நபரின் தோள்பட்டைகளுக்கு இடையே நறுக்கென்று ஐந்து முறை வரை உங்கள் குதிக்கையை வைத்துக் குத்துங்கள் (குதிக்கை என்பது உங்கள் உள்ளங்கைக்கும், மணிக்கட்டுக்கும் இடையே உள்ள பகுதியாகும்)*
- *அந்த அடைப்பு நீங்கி விட்டதா என்பதைப் பார்க்க ஒவ்வொரு குத்துக்குப் பிறகும் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.*

குதிக்கையால் ஐந்து முறை குத்தியும் அடைப்பு சரியாகவில்லை என்றால், பின்வரும் வகையில் ஐந்து முறை அடிவயிற்றில் அமுத்துங்கள்.

- அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள நபருக்குப் பின்னாக நின்று கொள்ளுங்கள். அவர்கள் ஒரு நாற்காலியிலோ அல்லது சர்க்கர நாற்காலியிலோ உட்கார்ந்து இருந்தால், நீங்கள் அதற்குத் தக்கபடி நின்று கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். அந்த நாற்காலிக்குப் பின்னால் நின்று கொள்ள முடியாமல் அது மிகவும் பெரியதாக இருந்தால், உங்களை ஒரு பக்கத்தில் நிறுத்திக் கொண்டு, உங்களால் முடிந்த மட்டும் பின்வரும் நடைமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

- உங்கள் புயங்களை இடுப்பைச் சுற்றி வைத்துக் கொண்டு, அவர்களை நன்கு முன்னோக்கி வளையுங்கள்
- உங்கள் முஷ்டியை மடித்துக் கொண்டு, அந்த நபரது தொப்புளின் நேர்மேலே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உங்களது இன்னொரு கையை அதன் மேலே வைத்துக் கொண்டு, இரு கைகளையும் ஒரு கடுமையான மேல்நோக்கிய அசைவோடு, பின்னோக்கி அவர்களது வயிற்றுக்குள் தள்ளுங்கள்
- அந்த அடைப்பு அவர்களது வாய் வழியாக வெளியே வரும் வரை, இதனை ஐந்து முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள்
- அடைப்பு சரியாகி விட்டதா எனப் பார்த்துக் கொள்வதற்கு ஒவ்வொரு முறை அழுத்திய பிறகும் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- அந்த அடைப்பு இன்னமும் அடைத்துக் கொண்டே இருந்தால், தோள்பட்டையில் குத்துவதையும், அடிவயிற்றில் அமுக்குவதையும் மாறிமாறித் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

மூன்று சுழற்சிகள் தோள்பட்டையில் குத்துவதையும், அடிவயிற்றில் அமுக்குவதையும் செய்த பிறகு, அந்த நபரின் சுவாசப் பாதை இன்னமும் அடைபட்டே இருந்தால், அப்போது:

- 999 ஐ அழையுங்கள் அல்லது அதனைச் செய்வதற்காக வேறு யாராவது ஒருவரை வரச்செய்து, உடனடியாக அவசர ஊர்தி வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்
- உதவி வந்து சேரும் வரை தொடர்ந்து தோள்பட்டையில் குத்துவதையும், அடிவயிற்றில் அமுக்குவதையும் பல சுழற்சிகள் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அடிவயிற்றில் அமுக்கிவிட வேண்டியிருந்தால், அதற்குப் பிறகு அந்நபர் மருத்துவமனைக்குச் சென்றுவிட வேண்டும்.

நான் சுயநினைவிழந்து விட்டால் என்ன செய்வது?

உங்களுக்குச் சுயநினைவில்லாமல் போய் விடுகிறது என்றால், இதய உயிரூட்டல் உங்களது விருப்பம் அல்ல என்பதாக முன்னதாகவே ஒப்புக் கொண்டிருந்து, இது மருத்துவ ரீதியாக உங்களுக்குச் சிறந்ததல்ல என்றால் ஒழிய, சாதாரணமாக கார்டியோ பல்மனரி ரெசஸிட்டேஷன் (CPR) முறை செயல்படுத்தப்படும்.

CPR செய்வது காயமுண்டாக்கலாம், அதோடு அதை மேற்கொள்வதற்கு முன்பாக உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர் பயிற்சி பெற வேண்டும். NHS இணையதளத்தை இதில் பாருங்கள்: **www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid**

உங்களுக்கு இதய உயிரூட்டல் செயல்பாட்டில் விருப்பமில்லை என்றால், நீங்கள் அதனை "சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான முன் முடிவு" (Advanced Decision to Refuse Treatment (ADRT)) என்றதோர் படிவத்தில் அக்குறிப்பான சிகிச்சைகளை மறுப்பதற்கு அல்லது விலக்கிக் கொள்வதற்கான உங்களது முடிவை எழுதி வைக்கலாம். இது இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸ் மாகாணத்திலும் மட்டுமே சட்டப்பூர்வமாகக் கட்டுப்படுத்துவதாகும், ஆனாலும், வடக்கு அயர்லாந்தில் இருக்கிற சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்பு நிபுணர்களை வழிகாட்டுவதற்கும் இதனை உபயோகிக்கலாம்.

ADRT குறித்த இன்னும் அதிகத் தகவல்களுக்கு, பாருங்கள்:
தகவல் தாள் 14A – சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான முன் முடிவு (Advanced Decision to Refuse Treatment (ADRT))

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதில் தொடர்புடைய அனைவரிடமும் உங்களுடைய ADRT மற்றும் கவனத்திற்கான பிற ஆவணங்கள் குறித்துத் தெரிவிக்கவும். இதில் உங்களுடைய பொது மருத்துவர் மற்றும் சிறப்பு மருத்துவர்களும் அடங்குவர்.

உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் உங்களுடைய ADRT நகல் ஒன்றினை, உங்களைப் பற்றிய மருத்துவ ஆவணமாக வைத்திட வழங்கவும். அங்கே எப்படி இயங்குகின்றனர் என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

எடுத்துக் காட்டாக, சில அவசர உதவி வாகன சேவைகளில், MND போன்ற உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் தரும் நோய்கள் உள்ள மக்களுக்காக் ADRT நகல்கள் அல்லது கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வழிகாட்டும் நடைமுறைகளை வைத்திருப்பார்கள்.

எங்கெல்லாம் இயலுமோ, அங்கு மருத்துவ உதவி அலுவலர்கள் மற்றும் பிற அவசர உதவி வழங்குபவர்கள், முந்தைய மருத்துவ சிகிச்சை ஆவணங்களை கருத்தில் கொள்வார்கள். ஆனால், அவசர சூழ்நிலையில் உங்களைப் பற்றிய ஆவணங்களைப் பெற இயலாத நிலையில் இருக்கலாம். முறையான ADRT படிவத்தினைப் பார்க்காமல், அவர்கள் அளிக்கும் சிகிச்சை குறித்து மிக விரைவாக மருத்துவரீதியான முடிவு எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

6: நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது?

உபயோகமான நிறுவனங்கள்

பின்வரும் நிறுவனங்களை நாங்கள் சான்றளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் மேலும் தகவல்களுக்கான உங்களது தேடலை ஆரம்பிக்க உதவுவதற்காகவே அவற்றைச் சேர்த்துள்ளோம். அச்சிடும் நேரத்தில் தொடர்புத் தகவல்கள் சரியாகவே இருக்கின்றன, ஆனால் திருத்தங்களுக்கு இடையே அவை மாறலாம். ஒரு ஸ்தாபனத்தைத் தேடிப்பிடிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவை என்றால், எங்களது MND கனெக்ட் தொலைபேசி உதவி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (விவரங்களுக்கு இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள மேலும் தகவல்கள் என்பதைப் பாருங்கள்).

BDA – இங்கிலாந்து உணவியல் வல்லுநர்கள் சங்கம்

உணவியல் வல்லுநர்களுக்குப் பிரதிநிதியாக இருக்கிறதும், ஊட்டச்சத்தில் பணியாற்றுகிறவர்களுக்கு அவர்கள் எவ்விதம் பணியாற்ற வேண்டும்என்கிற ஆலோசனையை வழங்குகிறதுமானதோர் நிறுவனம்.

முகவரி:	3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street, Birmingham B3 2TA
தொலைபேசி:	0121 2008080
மின்னஞ்சல்:	info@bda.uk.com
இணையதளம்:	**www.bda.uk.com**

தி ராயல் காலேஜ் ஆஃப் ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்ஸ்

OTஐ ஒருவர் எவ்விதம் கண்டுபிடிப்பது என்ற தகவல்களோடு கூடிய, இங்கிலாந்தில் உள்ள அனைத்து ஆக்குபேஷனல் தெரபி ஊழியர்களுக்கானதோர் தொழில்முறையிலான அமைப்பு.

முகவரி:	106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
தொலைபேசி:	020 3141 4600
மின்னஞ்சல்:	membership@rcot.co.uk
இணையதளம்:	**www.rcot.co.uk**

சார்ட்டர்டு சொசைட்டி ஆஃப் ஃபிசியோதெரபி (CSP)

இது, ஃபிசியோதெரபியில் உன்னத நிலையை அடைந்து, அதனை மேம்படுத்துவதற்காக, தொழில்முறையிலான அமைப்பாகும். அவர்களிடம், நீங்கள் உங்கள் பகுதி ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவரைக் கண்டுகொள்ளும் வகையில் தேடல் எந்திரம் இருக்கிறது.

முகவரி:	14 Bedford Row, London, WC1R 4ED
தொலைபேசி:	020 7306 6666
மின்னஞ்சல்:	இணைய தளம் வழியே தகவல் பக்கத்தைக் காணவும்.
இணையதளம்:	**www.csp.org.uk**

ஹெல்த் அண்டு கேர் புரொஃபெஷனல் கவுன்சில் (HCPC)

தங்களது தொழில்புரியும் நியதிகளைச் சந்திக்கிற சுகாதாரத் தொழில்நிபுணர்கள் குறித்த பதிவேட்டை வைத்திருக்கிறதோர் ஒழுங்குமுறை அமைப்பு.

முகவரி: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU

தொலைபேசி: 0300 500 6184

இணையதளம்: **www.hpc-uk.org**

MND ஸ்காட்லாந்து

இவர்கள், "கெட்டிங் தி பெஸ்ட் ஃப்ரம் ஃபிசியோதெரபி" என்றதோர் கையிதழைப் பிரசுரித்திருக்கிறார்கள்.

முகவரி: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA

தொலைபேசி: 0141 332 3903

மின்னஞ்சல்: info@mndscotland.org.uk

இணையதளம்: **www.mndscotland.org.uk**

NHS இணைய தளம்

சுகாதாரம் குறித்து நீங்கள் தகவலளித்த வாய்ப்புகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ள உதவுவதற்காகன இணைய தகவல்.

தொலைபேசி: 111

மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக

இணையதளம்: **www.nhs.uk**

NHS டைரக்ட் வேல்ஸ்.

வேல்ஸ் பகுதிக்கான சுகாதார ஆலோசனை மற்றும் தகவல்கள் சேவை.

தொலைபேசி: 111

இணையதளம்: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

NHS வடக்கு அயர்லாந்து

வடக்கு அயர்லாந்தில் உள்ள NHS சேவைகள் குறித்த தகவல். இது ஓர் இணைய சேவையாகும்.

மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக

இணையதளம்: **www.hscni.net**

ராயல் காலேஜ் ஆஃப் ஸ்பீச் அண்டு லேங்குவேஜ் தெரபிஸ்ட்ஸ்

பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர்களுக்கான முதன்மையான தொழில்முறை அமைப்பு, இவர்கள் தகுதிவாய்ந்த பயிற்சியாளர்களைத் தொடர்புகொள்ள உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

முகவரி: 2 White Hart, London SE1 1NX

தொலைபேசி: 020 7378 1200

மின்னஞ்சல்: இணைய தளம் வழியே தகவல் பக்கத்தைக் காணவும்.

இணையதளம்: **www.rcslt.org**

உசாத்துணைகள்

இந்தத் தகவலை ஆதரிப்பதற்கான பார்வைக் குறிப்புகள், வேண்டுகோளின் பேரில் பின்வரும் மின்னஞ்சல் முகவரியில் கிடைக்கின்றன:

மின்னஞ்சல்: **infofeedback@mndassociation.org**

அல்லது பின்வரும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புங்கள்: MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

ஏற்புரைகள்

இந்தத் தகவலைத் தோற்றுவிப்பதில் தங்களது நிபுணத்துவ வழிகாட்டுதலைத் தந்துதவிய பின்வரும் நபர்களுக்கு எங்களது நன்றிகள் பல:

மரு. எம்மா ஹஸ்பண்ட்ஸ், அறிகுறி தணிக்கிற மருத்துவ ஆலோசகர், குளௌசெஸ்டெர்ஷையர் மருத்துவமனை, NHS ஃபவுண்டேஷன் அறக்கட்டளை

நினா ஸ்கொயர்ஸ், பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி நிபுணர், நாட்டிங்ஹாம் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனைகள் அறக்கட்டளை

மேலதிகத் தகவல்கள்

இந்தத் தாள் தொடர்பில், எங்களது மற்ற தகவல் தாள்களில் சில உங்களுக்கு உபயோகமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்:

7B – குழாய் மூலமாக உணவளித்தல்

8A – சுவாசப் பிரச்சினைகளுக்கான ஆதரவு

14A – சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான நவீன முடிவு (Advanced Decision to Refuse Treatment (ADRT))

6A –ஃபிசியோதெரபி

பின்வரும் பிரசுரங்களையும் நாங்கள் தயாரிக்கிறோம்:

மோட்டார் நியூரான் நோயுடன் வாழ்தல் - MND நோய் மற்றும் அதன் தாக்கங்களை எவ்விதம் சமாளிப்பது என்பதற்கான எங்களது வழிகாட்டி, அருந்துதல், மற்றும் பேச்சு மற்றும் தகவல் தொடர்பு குறித்த வழிகாட்டுதல் உட்பட

MND நோய் உணவு வகைச் சேகரிப்பு: விழுங்க எளிதான சாப்பாடுகள்

கவனிப்பு கொடுத்தலும் MND நோயும் – MND நோயுள்ள யாராவது ஒருவரை ஆதரிக்கிற, குடும்ப கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கான விரிவான தகவல்கள்

கவனிப்பு கொடுத்தலும் MND நோயும்: துரிதக் கையேடு – கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கான எங்களது தகவல்களின் ஓர் சுருக்கப் பதிப்பு

நீங்கள் எங்களது பெரும்பாலான பிரசுரங்களை **www.mndassociation.org/publications** என்ற எங்களது இணையதளத்திலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம் அல்லது அவற்றை MND கனெக்ட் தொலைபேசி உதவி மையத்திலிருந்து அச்சிட்ட வடிவத்தில் கேட்டுப் பெறலாம், அவர்களால் மேற்கொண்டு தகவல்களையும், ஆதரவையும் வழங்க முடியும்:

MND கனெக்ட்

தொலைபேசி: **0808 802 6262**

மின்னஞ்சல்: **mndconnect@mndassociation.org**

MND Association, , Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

MND சங்க இணையதளம் மற்றும் ஆன்லைன் மன்றம்

இணையதளம்: **www.mndassociation.org**

ஆன்லைன் மன்றம்: **https://forum.mndassociation.org/** அல்லது இணையதளம் வாயிலாக

உங்களது கருத்துக்களை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்

MND நோய் அல்லது கென்னடி வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்காக, நாங்கள் எப்படி நல்லவிதமாகச் செயல்படுகிறோம் என்பது குறித்த தங்கள் எண்ணங்களைத் தெரிந்து கொள்ள நாங்கள் மிகவும் அன்புடன் விரும்புகிறோம். உங்களுடைய பெயர்

குறிப்பிடாத குறிப்புகள் புரிதலை உருவாக்கவும் உதவலாம்; மற்றும் எங்களுடைய உள்ளார்ந்த வழிமுறைகள், பரப்புரைகள் மற்றும் நிதி கேட்கும் விண்ணப்பங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

எங்களது தகவல் தாள்கள் எது குறித்தும் நீங்கள் பின்னூட்டக் கருத்தினை வழங்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் இந்த இணைய முகவரியில் ஆன்லைன் படிவத்தை அணுகிப் பெறலாம்: **www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

இந்தப் படிவத்தின் காகித நகலையும் நீங்கள் வேண்டிப் பெறலாம் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாக பின்னூட்டக் கருத்தினைப் பெறலாம்:
infofeedback@mndassociation.org

அல்லது பின்வரும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புங்கள்:
Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

உருவாக்கியது: 09/20
அடுத்த மறுஆய்வு: 09/23
பதிப்பு : 1

Registered Charity No. 294354
Company Limited by Guarantee No. 2007023
© MND Association 2020