

# ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

## Managing Feeding, Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ, ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (MS), ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੇਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ ਅਤੇ ਐਮਿਓਟ੍ਰੋਫਿਕ ਲੇਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ALS) ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਡਿਸਫੇਜੀਆ - dysphagia) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਣ (ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ - choking ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ (ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ - aspiration ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸ ਜਾਣਾ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (wheeze), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਮੂਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਨਰਸ, ਔਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪਥੋਲੋਜਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼। ਪਰਿਵਾਰ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੀਡਿੰਗ, ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸੇਧੀ ਹੋਈ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ
- ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣ ਅਤੇ ਖੁਆਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਬਰਤਨ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਯੋਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਨਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਉਮਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਦੁਆਰਾ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਥੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਲਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਤਾਲੂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ “ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ” ਜਾਂ “ਗਲਤ ਰਸਤੇ ਥਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ(ਾਂ), ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ(ਾਂ) ਜਾਂ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ (30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਖਾਏ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਜਬਰਦਸਤੀ ਚਿੱਥਦੇ ਜਾਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ 1 ਕੱਚ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ
- ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾ
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ
- ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੰਘ ਨਹੀਂ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦਰਸਾਉਣ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ “ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਗਿਲੀ ਜਾਂ “ਗਰਾਰਿਆਂ” ਵਰਗੀ ਅਵਾਜ਼
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

## ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ ਸਰਵਿਸ ਸਟਾਫ ਨਰਮ ਜਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਤ ਕੱਚੇ ਗਏ, ਪੀਸੇ ਗਏ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਚੋਕਿੰਗ ਰਿਸਪੌਂਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ (Choking Response Protocol) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਮਚ, ਆਦਿ) ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਦੰਦਾਂ (dentures) ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਖਾਣਾ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਵਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਉਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ
- ਚਿੱਠ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਅਜਿਹੇ ਫੌਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਹੈ
- ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਸਮੇਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੈ
- ਜਿਹੜਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਹੜਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਸਟ ਏਡ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਹ ਅਵਸਰ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

24 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf) (PDF 2.04MB) ਤੇ ਮੀਲਜ਼ ਐਂਡ ਮੋਰ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਖੋ।

25 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf) (PDF 5.08MB) ਤੇ ਐਂਡਿਟਸ ਐਂਡ ਮੋਰ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਖੋ।

ਸੋਧੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ, [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org) ਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਫੇਜੀਆ ਡਾਇਟ ਸਟੈਂਡਰਡਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI) ਦੇਖੋ।

ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ, [www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx](http://www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx) ਤੇ ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੇ ਅਤੇ [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification) ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।