

## ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

### Managing Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ, ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਐਮ ਐਸ), ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੇਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ ਅਤੇ ਐਮਿਓਟ੍ਰੋਫਿਕ ਲੇਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਏ ਐਲ ਐਸ) 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 (ਸਾਹ ਘੁਟਣ - choking) ਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ (ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ - aspiration) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਲਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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

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

#### ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਰੀਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪਯੂਰੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ)
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ
- ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਯੋਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁਨਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਉਮਰ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ 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 ਅਤੇ 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 ਖੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਰਾਂ 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 ਕੌਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਗਿਲਦੇ 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 ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੰਘ ਨਹੀਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾ
- ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਮੂੰਹ ਦਾ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ।

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। ਇਸ ਨੂੰ “ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਿਮੋਨਿਯਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 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 ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ 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 ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਬਦਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤ ਕੱਚੇ ਗਏ, ਪੀਸੇ ਗਏ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਢੰਗ (ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਿਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ) ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ
- 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 ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਖਾਣਾ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਵਧਾਉਣ 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 ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਣ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਖੁਆਇਆ ਜਾਏ
- ਚਿੱਥਣ 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 ਅਜਿਹੇ 1 ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ (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 ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

### ਹੋਰ 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 ਔਡਿਟਸ ਐਂਡ ਮੋਰ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਖੋ।

ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਆਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 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।