

ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

Managing eating, chewing and swallowing difficulties in care facilities

ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (MS), ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਰੋਗ, ਸੇਰੇਬਲ ਪਾਲਸੀ ਅਤੇ ਐਮੀਓਟ੍ਰੋਫਿਕ ਲੇਟਰਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ALS) ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ (ਡਿਸਫੇਜੀਆ - dysphagia) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ (ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਮ ਖੁੱਟਣਾ (choking) ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ (ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (aspiration) ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਣਾ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਰਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਮੂਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਐਂਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ, ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਹੈਸਪੀਟੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਸਟਾਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਵਲੰਟੀਅਰ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (care plan) ਕੀ ਹੈ?

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਸਮੁੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸੇਧੀ ਹੋਈ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ
- ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਬਰਤਨ
- ਦੰਦਾਂ/ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਮਰ, ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਰਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੀਭ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਤਾਲੂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ "ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਗਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਥਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ"
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ (lung congestion) ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਲਾਗ ਹੈ
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ (30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਖਾਏ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਬੋਲੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ (gurgly) ਜਾਂ ਗੂੰਜ ਵਾਲੀ (wet-sounding) ਆਵਾਜ਼
- ਉਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਚਬਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਰ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ
- ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ

- ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਿਮੂਨੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾ
- ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ
- ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
- ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੰਘ ਨਹੀਂ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਪੈਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦਰਸਾਉਣ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਖਮੋਸ਼ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਿਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਗੂੰਜ ਵਾਲੀ (wet) ਜਾਂ "ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ" ਆਵਾਜ਼
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ (chest congestion) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ ਜੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮੂੰਹ/ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਸਰਵਿਸ ਸਟਾਫ ਨਰਮ ਜਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤ ਕੱਢੇ

ਗਏ, ਪੀਸੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਨਰਮ, ਕੋਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਤਰਲ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ)
- ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਚੇਕਿੰਗ ਰਿਸਪਾਂਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੇ-ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਰਿਮ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਲਟ-ਅੱਪ ਕਟਲਰੀ) ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਵਟੀ ਦੰਦਾਂ (dentures) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦਮ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵਰਗੀਆਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਹੌਲੀ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਭੋਜਨ ਖੁਆਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਦਮ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੱਕ ਫੇਰੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਕੋਲ ਵੈਧ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਹੈ

- ਜਿਹੜਾ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੈ
- ਜਿਹੜਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਿਹੜਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੌਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਅਹਾਤੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- 24 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ 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%20and%20More%20Manual.pdf) (PDF, 2 MB) 'ਤੇ ਮੀਲਜ਼ ਐਂਡ ਮੋਰ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਖੋ
- 25 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ 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%20and%20More%20Manual.pdf) (PDF, 5.1 MB) 'ਤੇ ਐਡਿਟਸ ਐਂਡ ਮੋਰ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਖੋ
- www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf (PDF, 4.4 MB) 'ਤੇ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਜ਼ ਫੌਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਐਂਡ ਡਾਈਨਿੰਗ ਇਨ ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੈਅਰ ਹੋਮਜ਼
- ਸੇਧੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ, <https://iddsi.org> 'ਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਫੇਜੀਆ ਡਾਇਟ ਸਟੈਂਡਰਡਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI) ਦੇਖੋ
- ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਸਿਖਲਾਈ, <https://sja.ca/en/first-aid-training> 'ਤੇ ਸੈਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੋਂ ਅਤੇ www.redcross.ca/training-and-certification 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਤੋਂ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।