Your Buttonhole Track
ਤੁਹਾਡੀ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ

BCRenal an agency of the Provincial Health Services Authority

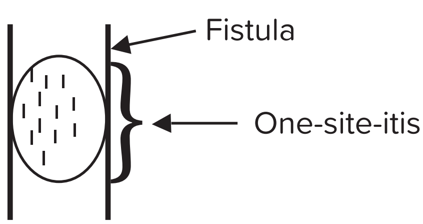
ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

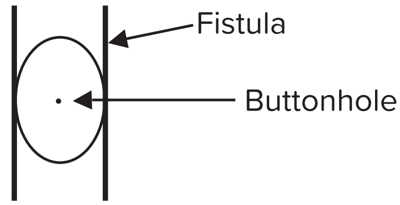
ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਗਾਹ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਦੋ ਜਗਾਹ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਕ ਸੂਈ ਲਈ ਇਕ) ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਈਆਂ ਐਨ ਉਸੇ ਜਗਾਹ ਤੇ ਉਸੇ ਕੋਨ ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ 8-18 ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ , ਸੂਈ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਰੀਂਡ ਆ ਕੇ ਇਕ ਗਲੀ ਵਾਂਗ ਸੁਈ ਦੁਆਲੇ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ ਬਿੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਬਟਨ ਵਿਚ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਉਸੇ ਜਗਾਹ ਸੂਈਆਂ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਮਾਂ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਫੁੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਵਖਰਾ ਕਿਦਾਂ ਹੈ?

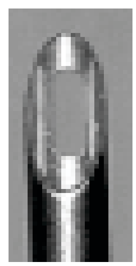
ਹੇਠਲੇ ਚਿਤਰ ਵਿਚ ਸੂਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਸੇ ਜਗਾਹ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਦੀ ਕੰਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਫੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।





ਉਪਰਲੇ ਚਿਤਰ ਵਿਚ ਸੂਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਸੁਲੇ ਦੀ ਕੰਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

"ਖੁੰਡੀਆਂ" ਸੂਈਆਂ ਕਿਓਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?



ਜਦੋਂ ਇਕ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਖੁੰਡੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁੰਡੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਡਾਇਲਿਸਸ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਮ ਸੂਈਆਂ ਵਾਂਗ ਤਿੱਖੇ ਕਾਟਵੇਂ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਖੁੰਡੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਕਟ ਲਗਣ ਜਾਂ ਟਰੈਕ ਤੇ ਰਗੜ ਲਗਣ ਨਾਲ ਡਾਇਲਿਸਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਰਿਸਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੂਈ ਚੁਭਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਫਿਸੁਲੇ ਲਈ ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਦੀ ਕਿਓਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਨਾਲ :

- ਜਦੋਂ ਸੂਈ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਈ ਚੁਭਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਲਭਣੀ ਪੈਂਦੀ
- ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਸਮੇ ਘਟ ਦਰਦ

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਵਿਚ ਲਾਗ ਇਕ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਦਾ ਸਹੀ ਖਿਆਲ ਰਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

ਡਾਇਲਿਸਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ (ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ)

- ਡਾਇਲਿਸਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਅਪਣਾ ਫਿਸੁਲਾ ਨਿਘੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੋਈ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਾਓ। (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਏਮਲਾ)
- ਡਾਇਲਿਸਸ ਮਗਰੋਂ , ਅਪਣੀ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ 10 ਮਿਨਟ ਲਈ ਥੋੜਾ ਦੱਬ ਕੇ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੇ ਥੋੜਾ ਉਪਰ ਦੱਬੋ। ਜੇ 10 ਮਿਨਟ ਬਾਦ ਵੀ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ 5 ਮਿਨਟ ਵਾਸਤੇ ਦਬਾਅ ਹੋਰ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ:
  - ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੱਟੀ ਤੇ ਟੇਪ ਲਾ ਦਿਓ। : ਜਾਂ
  - ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਫੰਬਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਨਾਲ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨੀ ਮਿਉਪਿਰੋਸਿਨ ਕਰੀਮ ਦੋਨੋ ਜਗਾਹ ਤੇ ਲਗਾਓ। (ਹਰ ਜਗਾਹ ਤੇ ਇਕ ਐਪਲੀਕੇਟਰ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰੀਮ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੇ। ਦੋਨੋ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੱਟੀ ਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ।
- 4-6 ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਜੇ ਮਿਉਪਿਰੋਸਿਨ ਕਰੀਮ ਲਗਾਈ ਸੀ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਰੀਮ ਪੂੰਝ ਦਿਓ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ (ਘਰ ਵਿਚ)

- ਅਪਣੀ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਗਰਮ ਟਬ ਵਿਚ ਬਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਅਪਣੀ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖੋ:
  - ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੇ ਕੋਈ ਕਰੀਮ , ਲੋਸ਼ਨ , ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾ ਲਗਾਓ।
  - ਇਸ ਜਗਾਹ ਤੇ ਸਟ ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ।
  - ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਤਰਾ ਪਹੁੰਚੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਖੁਰਕ ਕਰਨਾ)।
  - ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੇ ਆਏ ਖਰੀਂਡ ਨੂੰ ਨਾ ਉਚੇੜੋ।

- ਅਪਣੀ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੇ ਇਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਸ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:
  - ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੇ ਲਾਲੀ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਜਾਂ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਕੁਝ ਰਿਸਦਾ ਜਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਨਾਲਦਸ ਮਿਨਟ ਤਕ ਥੋੜਾ ਦਬਾਓ। **ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦਬਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਵੋ ਅਤੇ** ਅਪਣੀ ਹੇਮੋਡਾਇਲਿਸਸ ਟੀਮ ਨੂੰ

ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸੋ। ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਪੱਟੀਆ ਲੈਜਾਣਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟੀਆਂ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਸੂਈ ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਹੈ ਕਿ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਹੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ:
- ਅਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤੇ ਖੁਦ ਸੂਈਆਂ ਲਾਓਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਵਾਧੂ ਸੂਈਆਂ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ :

- ਡਾਇਲਿਸਸ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਹੈ।
- ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਸੂਈ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਨਰਸ ਨੂੰ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਤਿਖੀ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਇੰਚ (2.5 ਸੈ.ਮੀ.) ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਤਿਖੀ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਵੀ ਸੂਈ ਨਾ ਪਾਵੇ।

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਤੇ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।
- ਘਰੇ ਡਾਇਲਿਸਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ:
  - ਡਾਇਲਿਸਸ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲ ਪੈਕਹੈਮ ਖੁਦ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਹੋਇਆ: www.youtube.com/watch?v=37W0h5Cobdk
  - ਬਟਨਹੋਲ ਬਨਾਉਣਾ ਤੇ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ) www.homedialysis.org/life-at-home/articles/dialysis-needles-self-cannulation-and-the-buttonhole-technique

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਿਡਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ)
  - www.kidney.org/atoz/content/buttonhole-technique (ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ)