

Is it Time to Take Charge of My Own Needles?

ਕੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਆਪ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ?



ਅਪਣੇ ਫਿਸੁਲੇ ਨੂੰ "ਸੈਲਫ ਨੀਡਲ" ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ **ਤੁਸੀਂ** ਅਪਣੇ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

- ਸੂਈਆਂ ਕੌਣ ਪਾਵੇਗਾ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਘਟ ਤਣਾਅ ਤੇ ਘਟ ਪੀੜ ਦਸਦੇ ਹਨ।
- ਥੋੜੀਆਂ ਚੋਭਾਂ, ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਲਗਣ ਕਾਰਨ ਸੋਜ਼ਸ ਘੱਟ ਤੇ ਚਮੜੀ ਥਲੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਘੱਟ। ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਸੁਲੇ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤਹਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਫਿਸੁਲਾ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸੂਈ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੈਲਫ ਨੀਡਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਫਿਸੁਲਾ ਜਾਂ ਘਟ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਜਗਾਹ ਵਾਲਾ ਫਿਸੁਲਾ)
- ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਗਾਹ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਖੋ ਜੇ ਸੂਈਆਂ ਠੀਕ ਲਗਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ!!

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕਿਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਤੇ ਹਰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਦੀ ਇਛਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਦਦਗਾਰ/ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ
- ਬਿਨਾ ਹਿਲਾਏ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੋਣੀ
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਸਪਰਸ਼ ਸੋਝ
- ਚੰਗੀ ਨਿਗਾਹ ਹੋਣਾ
- ਚੰਗੀ ਨਿਜੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ (ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ)

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵਖ ਵਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ 2 ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

1. ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਨੀਡਲਿੰਗ

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਨੀਡਲਿੰਗ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਇਕ ਵਖਰੀ ਜਗਾਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਥਾਵਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ") ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਨੀਡਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਫਿਸੁਲੇਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾੜੀ ਲਭਣੀ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਨੀਡਲਿੰਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੈ।

2. ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਵੀ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਥਾਵਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਵਿਚ ਦੋ ਥਾਵਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਹਰ ਸੂਈ ਲਈ ਇਕ) ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ 8-18 ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਸੂਈ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਰੀਡ ਆ ਕੇ ਇਕ ਗਲੀ ਵਾਂਗ ਸੂਈ ਦੁਆਲੇ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ ਬਿੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਰਾਹੀਂ ਸੂਈ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਚਪਟੀਆਂ (ਖੁੰਡੀਆਂ) ਸੂਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਈਆਂ ਸੌਖ ਨਾਲ

ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਉਸ ਫਿਸ਼ਲੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨਾੜੀ ਲਭਣੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਲਾਗ ਦਾ ਥੋੜਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਘਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਆਪੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਸੂਈਆਂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੇਖੋ- ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਝਲਕ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਵਧ ਦੇਖੋ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਦ ਅਪਣੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਹੱਥ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਘਰ ਵਿਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲ ਪੈਕਹੈਮ ਖੁਦ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਹੋਇਆ:

www.youtube.com/watch?v=37W0h5Cobdk

ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ ਘਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਕਬੁੱਕ

- www.bcrenalagency.ca • Health Info • Home Hemodialysis • Resources for Current Patients