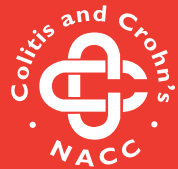


ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦਾ

Living with IBD
Language - Punjabi



ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼
**The National Association for Colitis and Crohn's
Disease (NACC)** 4 Beaumont House, Sutton Road,
St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH.

ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ	0845 130 2233
ਪ੍ਰਬੰਧ	01727 830038
ਫ਼ੋਕਸ	01727 862550
N-i-C ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ	0845 130 3344

ਵੈਬ-ਸਾਈਟ: www.nacc.org.uk
ਈਮੇਲ: nacc@nacc.org.uk

... ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਢਿੱਲੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਤਾ ਚੱਲਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੀ ਰਲੀ-ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਣ ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ - ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ — ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਏਗੀ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਰਾਹਤ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪਛਾਣ ਯੋਗ ਨਾਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕੌਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜੋ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਹਨ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਨਾ ਸੁਣੇ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਦਹਿਸ਼ਤ, ਹੈਰਾਨੀ ਤੇ ਰਾਹਤ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (Inflammatory Bowel Disease - IBD) ਹੈ।

... ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ

IBD ਚੱਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਘੱਟਦੀ-ਵੱਧਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ 'ਕੋਨਿਕ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਕੋਨਿਕ' ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ'। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ 'ਦੁਖਦਾਈ' ਜਾਂ 'ਤੀਬਰ' ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ IBD ਨੂੰ 'ਕੋਨਿਕ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਲ ਉਭਰਨ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਕਾਰ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਖਲੋਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਚਾਨਕ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੀਆਂ, ਉਹ ਹੁਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ

ਕਿ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਨਾ ਸਿੱਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਪੁੱਠਾ-ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਣ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। IBD ਵਰਗੀ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਕਿ IBD ਇੱਕ ਔਖਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰੇਗਾ - ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਅੱਕੜਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ IBD ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟਦੇ-ਵੱਧਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਹੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ

ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਨਜ਼ਰ ਆਓ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮਝ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਲੱਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹੋ"। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਝਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਇੰਜ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਹੱਦ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ IBD ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਹਾਂ, ਤਣਾਅ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋਕ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਖਣਗੇ: ‘ਖੁਸ਼ ਰਹੋ’ ਜਾਂ ‘ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ’। ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਕੇ ਵੇਖੋ; ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੀਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਲਾਹਾਂ ਸੁੱਚੀ ਨੀਅਤ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਦਾਹਵਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਜੱਦ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਏਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ‘ਪੇਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ’ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੱਥ ਜਿੰਨਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ।

ਇਹ ਵੀ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿ ‘ਫ਼ੋਰਨ ਲੋੜ’ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਖਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲੋਂ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਖਦੇ ਹਨ ‘ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਕੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਤਾਂ ਠਹਿਰ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ?’ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠਹਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ IBD ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ-ਬੁੱਝਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋ, ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਾਣਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀ IBD ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਨਾ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਪਜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

IBD ਇੱਕ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਿਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤੜ, ਸਰੀਰਿਕ ਮਲ, ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਕੁਝ ਨੇੜੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਮ ਮਾਤਰ ਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਣ ਸਾਥੀ, ਸੰਗੀ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (NACC) ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰੰਤੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤਫ਼ਸੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਕ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: “ਮੇਰਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ”। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਝਾ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ‘ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਬਲ ਗਏ ਹਨ, ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀ ਆਖੀਏ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ NACC ਕੋਲ ਮੁਲਾਜ਼ਮਤ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਮਾਲਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭਾਰ ਉਤਰ ਜਾਏਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਬਚਾ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਜਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ NACC ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕਾ ਵਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ — ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਣਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾਗ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਹੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਗੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਕਦੀ ਨਾ ਪੁੱਛਣ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਣ-ਆਖਿਆ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਅਮਲੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਤਨ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣ ਲਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ (ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ) ਬਿਊਰੋ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

IBD ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਕੁਝ ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ - “ਅਸੀਂ ਇਸ (ਦਵਾਈ) ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ”। ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਘਬਰਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਨਰਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ: ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇਗਾ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਖੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ NACC ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਰਹੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਠੀਕ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣਾ

ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਕ ਵੇਖੋਗੇ: ‘ਮੋਸ਼ਨ’ (motion) — ਮਲ ਤਿਆਗਣਾ, ‘ਸਟੂਲ’ (stool) — ਮਲ, ਮਲ-ਮੂਤਰ, ‘ਬੋਵਲ ਮੂਵਮੈਂਟ’ (bowel movement) — ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਪੰਰਤੂ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਟੂਲ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ‘ਟੁੱਥ-ਪੇਸਟ’ ਜਿਹਾ, ‘ਗੋਰੇ’ ਜਿਹਾ, ਜਾਂ ‘ਭੇਡ ਦੀ ਮੱਛਣ’ ਜਿਹਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਵੇਖੋਗੇ: ‘ਛੇਤੀ’ (urgency), ‘ਅਣ-ਚਾਹਿਆ ਹੋ ਜਾਣਾ’ (accident), ‘ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੌਚ-ਘਰ (loo) ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣਾ’, ‘ਭੜਕਦਾਰ ਦਸਤ’ (explosive diarrhoea), ‘ਗੈਸ’, ‘ਵਾਈ’ (flatulence) ਜਾਂ ‘ਹਵਾ’ (wind)।

ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਸੁਝਾਅ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਵਿਚਾਰ ਲਓ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਵਾਂ ਇਲਾਜ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਏ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ — ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ, ਐਕਜੂਪੰਚਰ, ਐਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਥਲ ਕਰਨ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ - ਕੁਝ ਕੁ ਨਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਤਾਂ ਰਿਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਦਲ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੇ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਥਲ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ IBD ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਿਬੇੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਰ ਉਪਯੁਕਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੇ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ,
- ਹੁਣ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ,
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਜਾਂ
- ਵੱਡੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅੰਦਰੋਂ ਧੁਆਈ ਕਰਾਉਣਾ (ਕੋਲੋਨਿਕ ਲੈਵੇਜ਼ - colonic lavage) ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ IBD ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬੈਰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ, ਆਪੇ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NACC ਦੀ ਪੁਸਤਕ ‘ਫੂਡ ਐਂਡ ਆਈਬੀਡੀ’ (Food and IBD) ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੀਵਣ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ IBD ਜਿਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ, ਦਸਤ ਤੇ ਬਕਾਵਟ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਬੇੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ? ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਿੱਥਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ? ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੰਗਤ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਉਪਜ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਇੰਜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।

ਥੱਸ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ NACC ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਗਰੁੱਪ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ NACC ਦੀ ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਸੱਚ, ਲੋਕ ਤਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਅਰਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ IBD ਹੈ, ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NACC-ਇਨ-ਕਾਂਟੈਕਟ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰੰਤੂ IBD ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। NACC ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹਾਇਕ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜੋ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ IBD ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। NACC ਦੇ ਸੈਂਟ ਐਲਬਾਨਸ ਸਥਿਤ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਿਕ NACC ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ — ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ — ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 6.30 ਤੋਂ 9.00 ਵਜੇ ਤੱਕ 0845 130 3344 ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ

ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ IBD ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ

ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਈ ‘ਜ਼ੋਰ’ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘੜੀ ਤੋਂ ਨਿਬੜਨ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੈ — ਇੱਕ ਪੈਂਟ (ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤਰੀ ਹੋ) ਅਤੇ ਸਿੱਲੇ ‘ਵਾਈਪਰ’ (ਪੁੰਝਣ ਦੀ ਚੀਜ਼) ਜੋ ਕੈਮਿਸਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰਸ ਲੰਗਿਆ ਕੱਛਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। NACC ਦੇ ਕੋਲ ‘ਸਰਵਾਈਵਲ ਕਿੱਟ’ (survival kit) ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਖ ਤੇ ਕੈਮਿਸਟ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ NACC ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ‘ਕਾਂਟ ਵੇਟ’ (Can't Wait) ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਚੂਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ (retailers) ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਅਚਾਨਕ ‘ਆ ਜਾਣ’ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਲਾਇੰਨ ਜਾਂ ਸਪੱਜ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਆਰ ਸਕੋ। ਘਰ ਦੇ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਵਿਚ ਏਅਰ ਫ੍ਰੈਸ਼ਨਰ (ਹਵਾ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਛਿੜਕਣ ਦਾ ਜੰਤਰ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਏਅਰ ਫ੍ਰੈਸ਼ਨਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਿਆਲੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ — ਕਿਧਰੇ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਧ ਹੀ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਟ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪੱਤਰ ਵੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਰਜ਼ਾਮਤੀ ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਗੀ ਸੀਟ ਰਿਜ਼ਰਵ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰੋ। ਸੀਟ-ਬੈੱਲਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਤੇ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਜ਼ੋਰ’ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਸ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਓ - ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਵਾਈ ਆਪਾਤ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਲਈ ਹਵਾਈ-ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ-ਪੀ ਲਓ ਤਾਂਕਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਵਿਹਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ “ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ” ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਲਓ। NACC ਦੇ ਕੋਲ ‘ਕਾਂਟ ਵੇਟ’ ਕਾਰਡ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ‘ਫ੍ਰੈਵਲਰਜ਼ ਡਾਇਰੀਆ’ (ਯਾਤਰੀਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ ਤੇ ਖੇਡਾਂ

IBD ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਪਰੰਤੂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੌਚ-ਘਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਿਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਛੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਓ, ਇਹ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਲਈ ਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਜਾ ਕੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਫਟ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਪਏਗਾ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ IBD ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਿੱਥਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਕਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ।

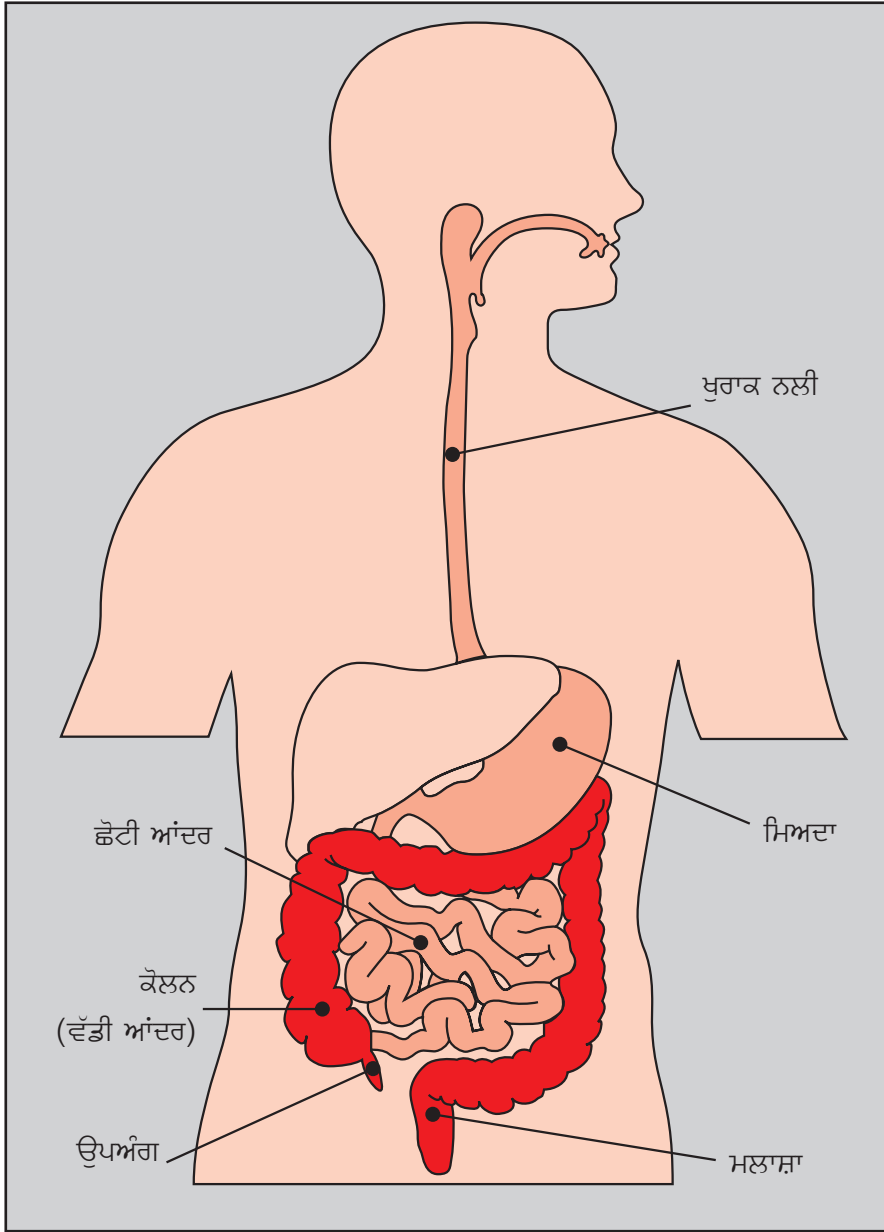
ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖਰੀ ਰੁਟੀਨ ਅਨੀਮਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੀਮਾ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਕਰਵਟ ਲੇਟੋ? ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਤਿਰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲ, ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਅਰਥ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ NACC ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜਾਂ NACC ਤੋਂ ਜਨਣ-ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਨਣ-ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਹਨ ਰੋਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ NACC ਦੀ ਰੱਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ‘ਤੇ ਫਾਰਮ ਵੇਖੋ)। IBD ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



NACC ਦੀ ਸੌਂਬਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਫ਼ਾਰਮ

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾਲ NACC ਦਾ ਸੌਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 16 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਸੌਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ 'ਕਾਂਟ-ਵੇਟ' (Can't Wait - ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ) ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਛਾਪਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਸ ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਸਨਾਮ:	
ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ:	ਸ਼੍ਰੀ/ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ/ਹੋਰ
ਪਤਾ:	
	ਪੋਸਟ ਕੋਡ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ:	ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:
ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ/ਸੀ	ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:
ਤੁਹਾਨੂੰ NACC ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ?	

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਂਬਰੀ ਬਾਰੇ NACC ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਘੱਲ ਸਕਣ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ: ਇੱਕ ਰੋਗੀ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਮਿੱਤਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ

ਬਿਮਾਰੀ: ਕ੍ਰੋਹਨ ਰੋਗ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਪ੍ਰੋਕਟਾਈਟਿਸ ਹੋਰ

ਸੌਂਬਰੀ ਚੰਦਾ

ਨਵੇਂ ਸੌਂਬਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 12 ਪੌਂਡ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦਾ ਚੰਦਾ 10 ਪੌਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸੌਂਬਰ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, 10 ਪੌਂਡ ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਦਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਾਨ ਦਾ ਸਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। (ਪਰਦੇਸੀ ਸੌਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 15 ਪੌਂਡ ਅਤੇ ਫਿਰ 12 ਪੌਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਸਟਰਲਿੰਗ ਡ੍ਰਾਫਟ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਚੰਦਾ (12 ਪੌਂਡ ਜਾਂ 10 ਪੌਂਡ)	ਪੌਂਡ	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂਠੇ NACC ਦਾ ਸੌਂਬਰ ਬਣਾਓ। ਸੌਂ NACC ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਤੇ ਮੇਰੀ ਸੌਂਬਰੀ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ। NACC ਨੂੰ ਅਦਾ ਯੋਗ ਚੈਕ/ਪੋਸਟਲ ਆਰਡਰ ਨੱਥੀ ਹੈ।	
NACC ਨੂੰ ਦਾਨ	ਪੌਂਡ		
ਜੋੜ	ਪੌਂਡ		
		ਹਸਤਾਖਰ	ਤਾਰੀਖ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ NACC ਦੇ ਸੌਂਬਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਕਾਂਟ ਵੇਟ' ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਛਾਪਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ	ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
ਬਿਮਾਰੀ	ਰੋਗ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
ਮੈਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ NACC ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ/ ਮੇਰੀ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਖੇ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ NACC ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ NACC ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਘੱਲੇ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
	ਹਸਤਾਖਰ: _____ ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ

ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨੰਬਰ ਖੇਤਰੀ ਗਰੁੱਪ

National Association for Colitis and Crohn's Disease

4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. ਜਾਣਕਾਰੀ: 0845 130 2233 ਪ੍ਰਬੰਧ: 01727 830038

ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਗਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸੌਂਬਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਂਬਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘੱਲਣ ਲਈ NACC ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। NACC ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Data Protection Policy and Procedure) ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ NACC ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1979 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲਗ-ਪਗ 30,000 ਮੈਂਬਰ ਤੇ 70 ਗਰੁੱਪ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਸੋਜ਼ (UC) ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਹਨ ਰੋਗ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਤੇ ਮਿੱਤਰ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਹੈ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਿਮਾਰੀ **ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ** ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਨੇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ NACC ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ (www.nacc.org.uk) ਵੀ।

NACC **ਮੈਂਬਰੀ ਤੇ 'ਕਾਂਟ ਵੇਟ'** (ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ) ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ 'ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ; ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੋ ਲਾਗ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਘਰ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।'

NACC ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਿਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਕੋਸ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਈਲੀ ਲੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Smilie's People Network) ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਹਨ ਰੋਗ ਜਾਂ UC ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ **NACC-ਇਨ-ਕਾਂਟੈਕਟ** ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਰਾਜਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਕੀਕੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਕੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ IBD ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ-ਹਿੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

NACC ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਲਈ 3 ਮਿਲੀਅਨ ਪੌਂਡ ਦਾ ਕੋਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ **ਖੋਜ ਫੰਡ** ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਬਰੀ ਚੰਦਾ

ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 12 ਪੌਂਡ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਖਰਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦਾ ਚੰਦਾ 10 ਪੌਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, 10 ਪੌਂਡ ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਦਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਾਨ ਦਾ ਸਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

NACC ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁ-ਇਛੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ NACC ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਿਕ NACC ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

NACC ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੇ (ਜਾਂ NACC ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ 'ਤੇ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- Pregnancy in IBD (IBD ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ)
- IBD in childhood - guide for parents (ਬਚਪਣ ਵਿੱਚ IBD — ਮਾਂ-ਪਿਓ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼)
- Is there a risk of cancer in IBD? (ਕੀ IBD ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?)
- Sexual relationships and IBD (ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਤੇ IBD)
- Fertility and IBD (ਜਣਨ-ਯੋਗਤਾ ਤੇ IBD)
- IBD concerns for teenagers (ਅਲੂਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ IBD ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ)
- How teachers can help a child with IBD (IBD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- Taking medicines prescribed for IBD (IBD ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ)
- Fish Oil and IBD (ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ IBD)
- Mycobacteria, milk and Crohn's Disease (ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜੀਜ਼)
- Measles virus, MMR vaccination and Crohn's Disease (ਖਸਰੇ ਦਾ ਵਾਇਰਸ, MMR ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜੀਜ਼)
- Smoking and IBD (ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੇ IBD)
- How can counselling help you? (ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?)
- Anti-TNFα monoclonal antibody: a new treatment for Crohn's Disease (ਐਂਟੀ-TNFα ਮੋਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀ: ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜੀਜ਼ ਦਾ ਨਵਾਂ ਇਲਾਜ)
- IBD and employment - a guide for employees (IBD ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਤ - ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼)
- The bones and IBD (ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ IBD)
- How lecturers can help a student with IBD (IBD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲੈਕਚਰਰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- Other forms of IBD (IBD ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪ)
- Drugs used in IBD (IBD ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)
- Investigations for IBD (IBD ਲਈ ਜਾਂਚ)
- Surgery for Crohn's Disease (ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜੀਜ਼ ਲਈ ਸਰਜਰੀ)
- Medical terms used in IBD (IBD ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭੀਕਲ ਸ਼ਬਦ)
- NACC-in-Contact: a confidential supportive listening service (NACC-ਇਨ-ਕਾਂਟੈਕਟ: ਰਾਜਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾ)
- IBD - a guide for general nurses (IBD - ਜਨਰਲ ਨਰਸਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼)
- Travelling with IBD in France (ਫ੍ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ IBD ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ)
- Travelling with IBD in Spain (ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ IBD ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ)
- Travelling with IBD in Austria (ਆਸਟਰੀਆ ਵਿੱਚ IBD ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ)
- Can't Wait Cards in other languages (ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਟ ਵੇਟ ਕਾਰਡ)
- Letter for employers (ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਪੱਤਰ)
- Other useful organisations (ਦੂਜੀਆਂ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ)
- A4 poster for hospital and GP clinic notice boards (ਹਸਪਤਾਲ ਤੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਲਈ A4 ਪੋਸਟਰ)
- NACC Research into Inflammatory Bowel Disease 1984-2001 (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਰੋਗ ਵਿੱਚ NACC ਖੋਜ)

ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

- Claiming Disability Living Allowance (guide for adults and children) (ਅਯੋਗ ਜੀਵਣ ਭੱਤਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ — ਬਾਲਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼)
- Overview of Welfare Benefits (ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਲਾਭ-ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ)
- Insurance (ਬੀਮਾ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਕਾਪੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NACC ਨੂੰ ਲਿਖੋ (ਪੱਤੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਟਿਕਟ ਲੱਗਿਆ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਘੱਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕਾਪੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਨ (NACC ਨੂੰ ਅਦਾ-ਯੋਗ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

'Living with IBD' ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਪੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ NACC ਨੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲਏ, ਇਹ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।