



ਕੀ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਹੈ?

ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ “ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ (ਸੈਲਫ ਨੀਡਲ)” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

“ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ (ਸੈਲਫ-ਨੀਡਲਿੰਗ)” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੂਈਆਂ ਆਪ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ:

- ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਈਆਂ ਕੌਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੂਈ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਚੋਭਾਂ, ਫਿਸਟੂਲਾ ਦੀ ਪਰਤ ਰਾਹੀਂ ਸੂਈ ਲੰਘਣ ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਘੱਟ ਸੋਜ (ਇਨਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਘੱਟ ਖੂਨ ਵਗਣਾ (ਹੀਮਾਟੋਮਾਜ਼)। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਟੂਲਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੂਈਆਂ ਨਾ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਫਿਸਟੂਲਾ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਵਾਲਾ ਫਿਸਟੂਲਾ)।
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਆਜ਼ਾਦ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਸੂਈਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਹੈ!

ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਖਰੀਢ ਦੀ ਲਹਾਈ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ)।



ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਐਕਸੈੱਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ:

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਮਦਦਗਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਵੇ
- ਬਿਨਾਂ ਕੰਬੇ ਸੂਈ ਫੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ
- ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣਾ
- ਨਿਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਹੋਣਾ
- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਹੋਣਾ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚਲੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਹੈ?

ਬਟਨਹੋਲ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ 2 ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਰੀਕਾ
2. ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕਾ

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਦੋ ਥਾਂਵਾਂ (ਹਰ ਸੂਈ ਲਈ ਇਕ) 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਕੋਣ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 8-18 ਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਹ (ਟਨਲ) ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਟਿਸੂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਨੋ ਕੰਨ ਦੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਹ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਟਨ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬਟਨਹੋਲ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਖਾਸ ਖੁੰਢੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਾਹ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਿਡਨੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਆਪ ਪਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੱਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਆਪ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਸੂਈਆਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ - ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਝਾਤ ਹੀ ਮਾਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖੋ।
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸੂਈ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪ ਸੂਈਆਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਥੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਫਿਸਟੂਲਾ ਫਸਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

- ਕੈਨੂਲੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੀਕਸ:
www.fistulafirst.org/videos/cannulation_chapter6.php
- ਸੈਲਫ-ਕੈਨੂਲੇਸ਼ਨ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਰਿਕਮੈਂਡੇਸ਼ਨਜ਼, ਬਟਨਹੋਲ ਟੈਕਨੀਕ ਐਂਡ ਸੈਲਫ-ਕੈਨੂਲੇਸ਼ਨ।
www.fistulafirst.org/videos/cannulation_chapter7.php

ਹੋਮ ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

- ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਬਿਲ ਪੈਖਮ ਸੈਲਫ-ਕੈਨੂਲੇਟਸ ਯੂਜ਼ਿੰਗ ਦਾ ਬਟਨਹੋਲ ਟੈਕਨੀਕ।
www.homedialysis.org/resources/links/BillMovie1.flv
- ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਏ ਬਟਨਹੋਲ ਐਂਡ ਕੈਨੂਲੇਟਿੰਗ ਏ ਬਟਨਹੋਲ (ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ)
www.homedialysis.org/learn/buttonhole/