

# Self-Needling Your Fistula Using the Buttonhole Method

## ਬਟਨਹੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਫਿਸੁਲੇ ਦੀ ਸੈਲਫ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕਰਨਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ:

- ਅਪਣੇ ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਨੂੰ ਬਿੰਨੇ ਕੰਨ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬਟਨਹੋਲ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਹਿਸਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
  - ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਫਿਸੁਲੇ ਦੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਘਟੋ ਘਟ 2 ਇੰਚ ਉਪਰ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
  - ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਘਟੋ ਘਟ 1 ਇੰਚ ਦੂਰ ਹੋਣ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਫਿਸੁਲੇ ਵਿਚ ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹੀ ਮੋਰੀ, ਉਹੀ ਕੋਣ ਤੇ ਉਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਰਤੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਂਹ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨੋ।
- ਸਫਾਈ, ਸਫਾਈ, ਸਫਾਈ- ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਪਣੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਟਰੈਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤੋ । 8-18 ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਟਰੈਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਕ ਵਾਰ ਟਰੈਕ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਚਪਟੀਆਂ (ਖੁੰਡੀਆਂ) ਸੂਈਆਂ ਵਰਤੋਂ। ਕਦੇ ਵੀ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਨਾਲ ਚੁਣੇਗੀ।

### ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਦੀ ਨੀਡਲਿੰਗ ਕਰਨਾ



#### ਵਸਤੂਆਂ :

- ਸਾਫ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕਪੜਾ
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੂੰ
- ਪੱਟੀ, 4x4 ਇੰਚ, 2x2 ਇੰਚ
- 21 ਗੇਜ ਦੀ ਇਕ ਸੂਈ
- ਟੇਪ ( 1 ਇੰਚ ਤੇ 1/2 ਇੰਚ )
- ਕਪੜਾ ਬਾਂਹ ਤੇ ਬੰਨਣ ਲਈ
- 2 ਲਾਲ ਚਪਟੀਆਂ ਸੂਈਆਂ
- ਦਸਤਾਨੇ ( ਅਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ)

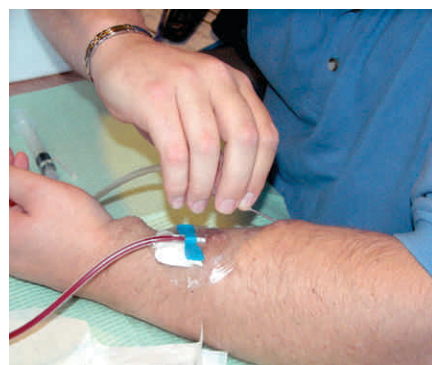
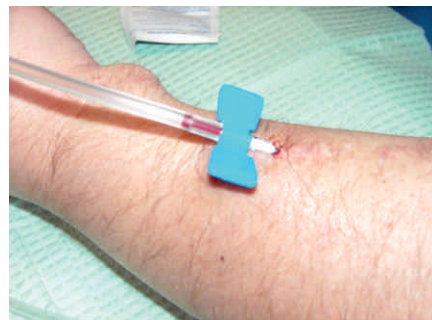
ਜੇ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧ ਕਰਨਾ ਹੈ

- 3 ( 10 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਸਰਿੰਜਾਂ
- ਆਮ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਪਾਰਿਨ

1. ਲਾਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਈ ਅਪਣੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ( ਲਾਲੀ, ਸੋਜ਼ਸ਼, ਨਰਮਾਈ ਜਾਂ ਰਿਸਾਓ)।
2. ਅਪਣੀ ਜਗਾਹ ਦੀ ਧੜਕਨ ਜਾਂ ਨਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤੇ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਵਰਤ ਕੇ 'ਹੂਸ਼' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ।
3. ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਫਿਸੁਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਨਿਘੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਨਟ ਤਕ ਧੋਵੋ।
4. ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਉਪਰ ਵਸਤੂਆਂ ਰਖੋ ਤੇ ਨੀਡਲਿੰਗ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
5. ਜੇ ਗੁਰਦੇ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਸੁਧ ਕਰੋ।
6. ਹਰ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੂੰ ਨਾਲ ਉਪਰ ਥਲੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਰੁਖ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ

7. ਹਰ ਖਰੀਡ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੂਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਕ ਥਾਂ ਇਕ ਫੰਬਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।
8. ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਇਕ ਖਰੀਡ ਨੂੰ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲਾਲ ਚਪਟੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਚਕੋ ਜੇ ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦਾ।
9. ਹਰ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਫੰਬੇ / ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਕ ਥਾਂ ਇਕ ਫੰਬਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।
10. ਉਪਰਲੀ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਉਪਰ ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਪੜਾ ਬੰਨੋ।
11. ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
12. ਨਾੜੀ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਪਾਓ:ਸੀਂ ਸੂਈ ਲਾਉਣੀ ਹੈ।
  - ੳ. ਕਵਰ ਲਾਹੋ ਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਖੰਭਾਂ ਤੋਂ ਪਕੜੋ ਤੇ ਖੁੱਲਾ ( ਟੇਢਾ ਕੱਟਿਆ) ਪਾਸਾ ਉਪਰ ਰੱਖੋ
  - ਅ. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਲਾਉਣੀ ਹੈ।
  - ੲ. 25 ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ ਤੇ ਸੂਈ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸੂਈ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਲਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੂਈ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਪੂਰੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਸੂਈ ਅਗੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ , ਰੁਕ ਜਾਓ ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ।
  - ਸ. ਸਰਿੰਜ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਕੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਸਰਿੰਜ ਖੜਵੇਂ ਰੁਖ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਹ. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਪੱਟੀ ਸੂਈ ਦੇ ਥਲੇ ਰੱਖੋ।
  - ਕ. ਸੂਈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਟੇਪ ਲਾਓ।

- ਖ. ਸੂਈ ਨੂੰ ਜਕੜੋ। ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰਿੰਜ ਬਦਲੋ। ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ।
- ਗ. ਇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੀ 10 ਸੀ. ਸੀ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਓ।
- ਘ. ਸੂਈ ਨੂੰ ਜਕੜੋ।
- ਕ. ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਕੱਸ ਦਿਓ।



13. ਉਪਰਲੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਲਈ 12 ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਕਰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।
14. ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਲਾਹ ਦਿਓ।
15. ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੈਪਾਰਿਨ ਦਾ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਸਰਿੰਜ ਬਦਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਜਗਾਹ ਹੈਪਾਰਿਨ ਭਰੀ ਸਰਿੰਜ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਿੰਜ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਵਾਪਸ ਖਿਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਪਾਰਿਨ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਹੈਪਾਰਿਨ ਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਤੇ ਜਕੜੋ।
16. ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈਕ ਕਰੋ।
17. ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਜਕੜੋ ਤੇ ਬਲੱਡਲਾਈਨ ( ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
18. ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਜਕੜ ਖੋਲੋ ਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਦੋਨੋ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਜਕੜੋ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਥਲੇ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਪੈਡ ਰਖੋ।
5. ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
6. ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਟੇਪ ਲਾਹੋ ਜਾਂ ਸੂਈ ਪਕੜੋ ਜਦੋਂ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਟੇਪ ਲਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੇ ਬਗੈਰ ਦਬਾਏ ਪੱਟੀ ਰੱਖੋ।
7. ਇਕ ਟਾਈਮ ਤੇ ਇਕ ਸੂਈ ਲਾਹੋ, ਅਪਣੇ ਫਿਸੁਲਾ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੂਈ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਪੱਟੀ ਰਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟਰੈਕ ਵਾਲੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਸੂਈ ਕਢੋ।
8. ਜਦੋਂ ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ 10 ਮਿਨਟ ਤਕ ਹਲਕਾ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੇ ਥੋੜਾ ਉਪਰ ਦਬਾਓ। ਜੇ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਖੂਨ 10 ਮਿਨਟ ਬਾਦ ਵੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ 5 ਮਿਨਟ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
9. ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

## ਸੂਈਆਂ ਲਾਹੁਣੀਆਂ



### ਵਸਤੂਆਂ:

- ♦ ਸਾਫ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕਪੜਾ
- ♦ ਪੱਟੀਆਂ 2-4, 4x4 ਇੰਚ, 2x2 ਇੰਚ
- ♦ ਸੂਈਆਂ ਸੁਟਣ ਲਈ ਡੱਬਾ
- ♦ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੱਟੀ ਜਾਂ 2 ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਫੰਬੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਤੇ ਮਿਓਪਰਿਸਿਨ ਕਰੀਮ
- ♦ ਟੇਪ ( 1 ਇੰਚ ਤੇ 1/2 ਇੰਚ )
- ♦ ਦਸਤਾਨੇ ( ਅਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ)

1. ਅਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ।
2. ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
3. ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪੱਟੀ ਖੋਲੋ, ਟੇਪ ਤੇ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਏਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- ੳ. ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੱਟੀ ਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾਓ ; ਜਾਂ
- ਅ. ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਫੰਬੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨੀ ਮਿਓਪਰਿਸਿਨ ਕਰੀਮ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਓ। (ਇਕ ਥਾਂ ਇਕ ਫੰਬਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰੀਮ ਦੀ ਟਿਊਬ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ। ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੱਟੀ ਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ।
- ੲ. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਪੱਟੀ ਨੂੰ 4-6 ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਲਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਿਓਪਰਿਸਿਨ ਕਰੀਮ ਲਗਾਈ ਸੀ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਰੀਮ ਪੁੰਝ ਦਿਓ।