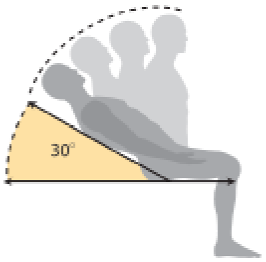
Punjabi

ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਲੈਣਾ
Tube Feeding by Syringe

ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ Prepare for Your Tube Feeding

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
2. ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਸਪਲਾਈਆਂ) ਨੂੰ ਸਾਫ ਥਾਂ `ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।
   - ➢ ਫਾਰਮੂਲਾ
   - ➢ 50 ਤੋਂ 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀਆਂ 2 ਸਰਿੰਜਾਂ - ਇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਲਈ ਤੇ ਇਕ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ
   - ➢ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ
   - ➢ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ `ਤੇ ਪਾਣੀ
3. ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ `ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
4. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ (ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ) ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਈ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
5. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਨਟੇਨਰ ਦੀ ਟੌਪ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
6. ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

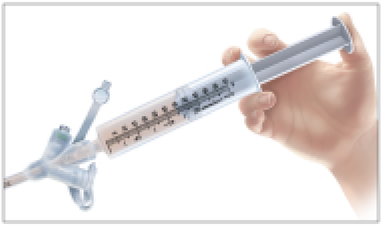
ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ Start Your Tube Feeding



1. ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ `ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ।
2. **ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।

   ਏ. ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ।

   ਬੀ. ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ `ਤੇ ਰੱਖੋ।

   ਸੀ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ `ਤੇ ਕਲੈਂਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
   ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉ।

   ਡੀ. ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਉ।

   ਈ. ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

3. ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਫਨਲ ਵਾਲਾ ਢੰਗ Funnel Method	ਪਲੰਜਰ ਵਾਲਾ ਢੰਗ Plunger Method
• ਇਕ ਸਾਫ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਪਲੰਜਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। • ਆਪਣੀ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਧਰ `ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। • ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਿੰਜ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। • ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹੋਣ `ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਈ ਜਾਉ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ। • ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਉ। • **ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।	• ਇਕ ਸਾਫ ਕੱਪ ਜਾਂ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਉ। • ਇਕ ਹੋਰ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ `ਤੇ ਕਲੈਂਪ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। • ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਦੀ ਧੱਕਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰਿੰਜ ਦਾ ਪਲੰਜਰ ਦਬਾਉ। • ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। • ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲਿਆ। • ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। • **ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇ When Your Tube Feeding is Done

1. ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਉ।
2. ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਹਰ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ How to Clean and Store Your Tube Feeding Supplies

ਸਰਿੰਜਾਂ Syringes

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਰਿੰਜ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਦੂਸਰੀ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਗਾਲੋ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ। ਸਰਿੰਜਾਂ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰੇੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਫਾਰਮੂਲਾ Formula

ਅਣਖੋਲ੍ਹੇ ਕਨਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ `ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਕਨਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ **ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ** `ਤੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਨਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ **ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ** 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

PATIENT APPROVED PUBLIC
Making better decisions together with patients and families

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ **http://vch.eduhealth.ca** `ਤੇ
ਜਾਉ ਜਾਂ **phem@vch.ca** `ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਦਾ ਨੰਬਰ **BB.210.H65.PU**
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਸਤੰਬਰ 2022
ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ,
ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
www.vch.ca

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।