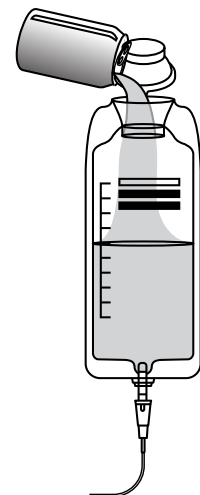


# ਗਰੈਵਿਟੀ (ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ) ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ How to Give Tube Feeds by Gravity

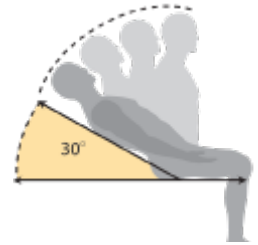
## ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ Prepare for Your Tube Feeding

1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
2. ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
3. ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮੁੱਕਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਮਿਆਦ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ (ਐਕਸਪਾਇਰਡ) ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
5. ਸਾਰੀ ਸਪਲਾਈ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ:
  - ❑ ਫਾਰਮੂਲਾ
  - ❑ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ (ਟਿਊਬਿੰਗ ਵਾਲਾ ਬੈਗ)
  - ❑ 50 ਤੋਂ 60 ਐੱਮ ਐੱਲ ਸਰਿੰਜ
  - ❑ ਫਲੋਸਿੰਗ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਾਣੀ
  - ❑ ਆਈ ਵੀ (Intravenous, IV) ਪੋਲ ਜਾਂ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਟੰਗਣ ਲਈ ਹੁੱਕ
6. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
7. ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਉਪਰਲੇ ਰੋਲਰ (ਘੁੰਮਵੇਂ) ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ (ਬੈਗ) ਵਿਚ ਪਾਉ।
9. ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਉੱਪਰ ਆਈ.ਵੀ. ਪੋਲ ਜਾਂ ਹੁੱਕ 'ਤੇ ਟੰਗੋ।
10. ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਪਰਾਇਮ ਕਰੋ (ਭਰੋ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਟਿਊਬਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਲਰ ਕਲੈਂਪ ਖੋਲ੍ਹੋ।
11. ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਲਰ ਕਲੈਂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।



## ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ Start Your Tube Feeding

1. ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਹੋ। ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ।
2. **ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ:
  - ਏ. ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ।
  - ਬੀ. ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਉ।
  - ਸੀ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਉੱਪਰ ਕਲੈੱਪ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਧੱਕੋ।
  - ਡੀ. ਕਲੈੱਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਕੱਢ ਦਿਉ।
3. ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਉ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਉੱਪਰ ਕਲੈੱਪ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
5. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਉਪਰਲੇ ਰੋਲਰ ਕਲੈੱਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।



**ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਰੇਟ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਰੋਲਰ ਕਲੈੱਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ (ਉੱਚਾ = ਤੇਜ਼, ਨੀਵਾਂ = ਹੌਲੀ)**

6. ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਲੈੱਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਲਾਹੋ।
7. **ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।
8. ਹਰ ਫੀਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਰਹੋ।

# ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਫੀਡ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣਾ ਹੈ

## How to Clean and Store Your Tube Feed Supplies

### ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ

ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸੈੱਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ ਨਵਾਂ ਫੀਡਿੰਗ ਸੈੱਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਸਰਿੰਜਾਂ (Syringes: ਸਰਿੰਜਾਂ)

ਇਕ ਸਰਿੰਜ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸਰਿੰਜ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ। ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਵਰਤਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ। ਸਰਿੰਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੇੜਾਂ ਆ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿਚ ਸੁੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਫਾਰਮੂਲਾ (Formula: ਫਾਰਮੂਲਾ)

ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਬੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਬੇ ਢਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।



Making better  
decisions together  
with patients  
and families

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ [vch.eduhealth.ca](http://vch.eduhealth.ca) 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ ਜਾਂ  
[pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਟਾਲਗ ਨੰਬਰ **BB.210.H91.PU** ਦੱਸੋ  
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜੁਲਾਈ 2022

ਇਸ ਲਿਖਤੀ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ  
ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਤ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

[vch.ca](http://vch.ca)



ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ QR  
ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ  
ਅਨੁਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ  
ਵਚਿਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।