

ਸਪੀਚ ਬੈਰਪੀ:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਐਸ ਐਲ ਪੀ (ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀਅਸਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਐਸ ਐਲ ਪੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ 'ਚ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣੇ ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵਧਾਅ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ
- ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਹੋਰ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਦੇ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ, ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬੋਰਡ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਯੰਤਰ ਆਦਿ)

ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਛੁੱਡ ਜਾਣਾ, ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਐਸ ਐਲ ਪੀ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵੈਂਬਸਾਈਟਾਂ ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਅੱਖਿਆਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀਅਸਟਸ ਐਂਡ ਅੱਡੀਊਲੋਜੀਅਸਟਸ:
www.caslpa.ca
- ਅਮਰੀਕਨ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਹੀਅਰਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:
www.asha.org

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bcaslpa.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅੱਫ ਅੱਚ ਐਸ ਐਲ ਪੀ
ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੌਂਸਲ

© March 2009 (Punjabi, July 2011)

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ

Dysarthria



ਰਲ-ਗੱਡ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਨ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Information about
Slurred Speech

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ

 **fraserhealth** Better health.
Best in health care.

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਮੂੰਹ, ਚਿਹਰੇ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ) ਦਾ **ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ**, **ਛਿੱਲਾ ਪੈਣਾ** ਜਾਂ **ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣ** ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਔਖਿਆਈ ਨੂੰ **ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸੌਲੀ
- ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਸੇਰੀਬਰਲ ਪੈਲਸੀ
- ਵਿਗੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਏ ਐਲ ਐਸ, ਐਮ ਐਸ, ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਨਸਨਸ

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:

ਯੂਨੀਲੇਟਰਲ: ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ

ਸਪੈਸਟਿਕ: ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਆਕੜਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਫਲੈਸਿਡ: ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਠੁੱਸ ਹਨ

ਅਟੈਕਸਿਕ: ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ 'ਚ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਹਾਈਪਰਕਾਇਨੈਟਿਕ: ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹਿਲਣਾ

ਹਾਈਪੋਕਾਇਨੈਟਿਕ: ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਸਲਰਡ (ਰਲ-ਗੱਡ)
- ਗੁਣਗੁਣਾਣਾ
- ਬਹੁਤਾ ਨੱਕ 'ਚ ਬੋਲਣਾ (ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਕੱਢਣੀ)
- ਹਾਈਪੋਨੇਜ਼ਲ (ਲੱਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ)
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਉਹੀ ਬੋਲੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਹੋਣੀ
- ਕਦੇ ਹੌਲੀ, ਕਦੇ ਤੇਜ਼, ਭਾਵ ਬੇਨਿਜਮੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
- ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਫਰਕ (ਘੱਗੀ, ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੀ, ਕਿੱਲ੍ਹ ਕੇ, ਆਦਿ)
- ਆਮ, ਉੱਚੀ, ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਆਵਾਜ਼

ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ ਲਟਕ ਜਾਣਾ
- ਜੀਭ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਜਬੂਝੇ ਦੀ ਸੀਮਤ ਹਿਲਜੁਲ
- ਰਾਲਾਂ ਵਗਣੀਆਂ
- ਭੋਜਨ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਬਣਾਉਂਦੀ ਦੰਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਰਹਿ ਜਾਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਢੰਗ

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ 'ਚ ਅਸਮਰਥਾ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ। ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਜਗਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਹਟਾ ਲਵੇ।
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਸਰੀਰਕ ਹਾਵਭਾਵ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਮਝਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ; ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਵੋ।

ਡਿਸਆਰਥਰੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ:

- ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਬੋਲੋ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਛੇਤੀ ਰੁਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸੋ।
- ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ, ਸੈਨਤਾਂ, ਲਿਖ ਕੇ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ; ਕੀਤੀ ਗੱਲ ਹੁਣ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁੜ ਉਸ ਉੱਪਰ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੋ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।