

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ - ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ (ਬਿਸਤਰ-ਵਰਮ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਹ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਹੇਠਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹਨ, ਜੋ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਜ ਬਿਨਾ ਹਿੱਲਿਆਂ-ਡੁੱਲਿਆਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਹਿਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰਗੜਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੇਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜੇਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਜੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਹ ਥਾਂ ਜਿਸ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਨੂੰ ਚੋਖੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਥਾਂ ਛਿੱਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਖੂਨ ਦਾ ਮਾੜਾ ਵਰਾਅ

ਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਰਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਗਿੱਲੀ ਚਮੜੀ

ਪਿਸ਼ਾਬ/ਟੱਟੀ ਨਿਕਲਣ, ਪਸੀਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲ ਰਹੇ ਤਰਲ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ

ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵੱਧ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਚਮੜੀ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਿੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜਾਣੇ

ਤਰਲ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਧਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੇਖਮ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪੀੜ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਣੀ

ਦੌਰੇ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਧਣ ਦੇ ਜੇਖਮ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ?

ਪੁੜੇ, ਕੂਹਣੀਆਂ/ਕੰਨ, ਪੇਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਹੇਠਲੀ), ਟ੍ਰੈਚੈਟਰਸ (ਚਿੱਤੜ), ਰੀੜ੍ਹ/ਮੋਢੇ, ਅੱਡੀਆਂ, ਆੱਸੀਪਿਟਾਲ ਦੀ ਥਾਂ (ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ), ਅੰਗੂਠੇ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੇਖੋ?

ਲਾਲ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ, ਜੋ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਬੇਚੈਨੀ, ਪੀੜ, ਛਾਲੇ, ਸੁੰਨਪਨ, ਤਕਲੀਫ਼, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣੀ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲਾਲਗੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਬੈਂਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

CityCare (ਸਿਟੀਕੇਅਰ) ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਜੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਈ 'ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਊਟੀ ਆਫ਼ ਕੰਡੂਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੁਖਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਓ ਅਤੇ ਲਾਲਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਕੋ।

ਹਿੱਲਦੇ-ਡੁੱਲਦੇ ਰਹੋ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਕੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਂਗ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਖੋਭੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਦਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ pH ਨਿਊਟ੍ਰਲ ਸੋਪ ਕਲੀਨਰਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬੂਨ ਜਾਂ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲਿੰਟ, ਕਾਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਕਸੀਜਨ ਟਿਊਬਿੰਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਕੈਥੇਟਰ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰ-ਵਰਮ ਲਈ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਦਬਾਅ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਲਈ ਟੀਚਾ – ਨੇਮ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਲਓ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਸਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਟੀਚਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਲਓ, ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਡ੍ਰਿੰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਖਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਜੇਖਮ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਸੂ ਵਾਇਬਲਿਟੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸਲਿਸਟ ਹਨ।

ਸਤਹਿ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਗੱਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਹਿੱਲਦੇ ਜੁੱਲਦੇ ਰਹੇ

ਢੁਕਵੇਂ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਸੰਜਮ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਨਮੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸੰਜਮ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਜਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸਟਿਕਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਖਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰਕ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

www.your-turn.org.uk 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

CityCare (ਸਿਟੀਕੇਅਰ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 8839654

ਈਮੇਲ: ncp.customercare@nhs.net

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nottinghamcitycare.nhs.uk