

## ਸਪੀਚ ਥੈਰਪੀ:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਐੱਸ ਐਲ ਪੀ (ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਅਸਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਐੱਸ ਐਲ ਪੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ।

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

- ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਬੋਲੀ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਚਾਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬੋਲਣਾ
- ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਲਈ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਰੰਭ, ਬੋਲੀ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਚਿੱਤਰ ਬੋਰਡ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਯੰਤਰ) ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੋਈ ਬੋਲ, ਖਾ ਲੈਣਾ, ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਸੰਗਿਆਨਕ-ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐੱਸ ਐਲ ਪੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬੋਲੀ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਬਾਤ 'ਚ ਔਖਿਆਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਅਸਟਸ ਐਂਡ ਔਡੀਓਲੋਜਿਅਸਟਸ:  
[www.caslpa.ca](http://www.caslpa.ca)
- ਅਮਰੀਕਨ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਹੀਅਰਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:  
[www.asha.org](http://www.asha.org)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.bcaslpa.bc.ca](http://www.bcaslpa.bc.ca) ਤੇ ਜਾਓ

ਐੱਫ ਐੱਚ ਐੱਸ ਐਲ ਪੀ  
ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੌਂਸਲ

© March 2009 (Punjabi, July 2011)

## ਬੋਲੀ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ Acquired Apraxia of Speech



ਬੇਢੰਗੀ ਬੋਲੀ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ

Information about  
Uncoordinated Speech

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ

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

# ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ

## ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਬੋਲੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਆਪ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਕਰਕੇ:

- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸੋਲੀ

ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ, ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਦੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। **ਓਰਲ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ** ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ (ਨਾ ਕਿ ਉਬਾਸੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ 'ਸਵੈਚਲਤ' ਹਰਕਤਾਂ ਵਾਂਗ)। ਹੋਰ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਟਿਲ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਹੋਰ ਬੋਲੀ-ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਫੇਯਾ (ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਾਂ ਡੇਸਾਏਥਰਿਆ (ਅਸਪਸ਼ਟ ਉਚਾਰਨ)।

## ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਥੱਥਲਾਉਣਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ
- ਇੱਕੋ ਸ਼ਬਦ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਲਣਾ
- ਵਿਪਰੀਤ ਗਲਤੀਆਂ; ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਉਹ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਹੋ ਕਹਿ ਦੇਣਗੇ
- ਰੋਜ਼ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਕਦਮ ਸਾਫ਼ ਬੋਲਣਾ
- ਲੰਮੇ, ਜਟਿਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ
- (ਜੇਕਰ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਤੀਬਰ ਹੈ) ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਕਹਿ ਸਕਣੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਟੋਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਭ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਟੋਟਕੇ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਕਤ ਦੇਵੋ; ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ।
- ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ/ਨਾਂਹ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਜਿਹੜੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੈ; ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ; ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਤੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ।

ਬੋਲੀ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਕਸੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੋਟਕੇ:

- ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ
- ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਲਿਖ ਲਵੋ
- ਲੰਮੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋ
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ, ਸੈਨਤਾਂ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ 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 ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।