

# ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## Arm and Hand: Everyday Activities

ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੇ (☒)

### ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

#### Activities in everyday life to increase arm and hand function

##### ਰਸੋਈ ਵਿਚ In the kitchen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ਬਰਤਨ ਪੋਵੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ (ਕਰਦਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ) | <input type="checkbox"/> ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ<br>ਫੈਲੋ। |
| <input type="checkbox"/> ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟਾਪ ਪੂੰਝੋ।                | <input type="checkbox"/> ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਚੂੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਖੋਲੋ।                |
| <input type="checkbox"/> ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਬਰਤਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੱਢੋ।        | <input type="checkbox"/> ਦਰਾਜ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।             |
| <input type="checkbox"/> ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।  |  |

##### ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ At meal time

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਪੀਓ (ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ<br>ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ)। | <input type="checkbox"/> ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਾਂਟਾ, ਕਰਦ ਅਤੇ ਚਮਚ ਵਰਤੋ। |
| <input type="checkbox"/> ਉੰਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।                        | <input type="checkbox"/> ਮਖਣ ਕਰਦ ਨਾਲ ਫੈਲਾਓ।               |

##### ਘਰ ਵਿਚ Around the home

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ਸੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।   | <input type="checkbox"/> ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੱਲੀਏ ਤਹਿ ਲਗਾਓ।                       |
| <input type="checkbox"/> ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਸਪਰੇ<br>ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। | <input type="checkbox"/> ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਚੱਦਰ ਵਿਛਾਓ।                 |
| <input type="checkbox"/> ਕਿਸੇ ਬੌਕਸ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ ਅਤੇ<br>ਫਿਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਕੱਢੋ।       | <input type="checkbox"/> ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਨਾਲ ਪੈਨਸਿਲ ਘੜੋ।                |
| <input type="checkbox"/> ਕੱਪੜੇ ਪਰੈੱਸ ਕਰੋ (ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ)।  | <input type="checkbox"/> ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਕੱਟੋ।                           |
| <input type="checkbox"/> ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੋ ਪੂੰਝੋ।   | <input type="checkbox"/> ਕਾਗਜ਼ ਸਟੈਪਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿਚ ਮੋਰੀਆ/ਪੰਚ<br>ਕਰੋ। |
| <input type="checkbox"/> ਕੱਪੜੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਡਰਾਇਰ ਵਿਚ ਪਾਓ<br>ਅਤੇ ਕੱਢੋ।                          | <input type="checkbox"/> ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬਾਗ ਵਿਚੋਂ ਘਾਹਫੂਸ ਕੱਢੋ।            |
|  | <input type="checkbox"/> ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖੋਲੋ।                 |
|  | <input type="checkbox"/> ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਚਲਾਓ/ਮੋੜੋ।                 |

# ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ Arm and Hand: Everyday Activities

## ਘਰ ਵਿਚ - ਚਲਦਾ Around the home - continued

- ਘਰ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਡੱਬੋ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕੇ, ਬੀਨਜ਼, ਬੰਟੇ, ਬੀਜ, ਬਟਨ, ਟੁੱਖਪਿਕ, ਕਾਟਨ ਬਾਲ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀ ਵਰਤੋ।
- ਜ਼ਿਪਲਾਕ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ:
  - ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਦਸਖਤ
  - ਆਪਣਾ ਪਤਾ
  - ਵਰਨ-ਮਾਲਾ
- ਫੁੱਟੇ/ਰੂਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਟਾਈਪਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਨੱਟ ਅਤੇ ਬੋਲਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ। ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਜੋੜੋ।
- ਬਕਸੂਆ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਬਕਸੂਆ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਪਾੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਕਾ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਟਿਸ ਕਰੋ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਕਈ ਸਿੱਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਉਲਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਣੂਏ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਕੇ, ਨੋਟ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀ ਨਾਲ ਪੈਨਸਿਲ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾਓ।
- ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰਕਲਿਪ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬੰਨੋ।
- ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਗੰਢਾਂ ਮਾਰੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲੋ।

## ਖੇਡਾਂ Games

- ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਰਮ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬਾਲ/ਗੇਂਦ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਬਾਲ/ਗੇਂਦ ਕੰਧ ਤੇ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਉਛਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਉਛਾਲੋ।
- ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਕਰ ਕੇ ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਂਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਚੈਕਰ, ਡੋਮੀਨੋ ਜਾਂ ਮਹਾਂਜੋਂਗ ਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਆਨੇ ਹੈ,
- ਤਾਂ ਪੰਜ ਸੁਰਾਂ ਤੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਪੰਜ ਉੱਗਲਾਂ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸੁਰ ਲਾ ਕੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ Remember to use your affected hand