

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

What you can do

- ✓ **ਕਸਰਤ**
ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਜਾਚ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ✓ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ**
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜਾਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✓ **ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਂਵੋ**
ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ✓ **ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ**
ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ (ਕਨੈਕਸ਼ਨ) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੋਧ (ਕੌਗਨੀਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਵੀਆਂ ਪਹੇਲੀਆਂ (ਪਜ਼ਲਾਂ) ਅਜ਼ਮਾਓ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
(The Heart and Stroke
Foundation of Canada)
Heartandstroke.ca

ਆਫਟਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬੀ ਸੀ
(After Stroke BC)
strokerecoverybc.ca

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ -
ਕੌਗਨੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
(You and Your Brain –
Understanding Cognition)
patienteduc.fraserhealth.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ
ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

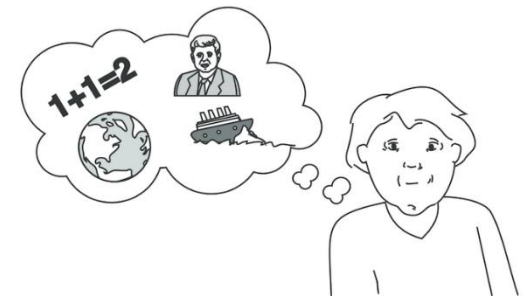
Catalogue #268494 (January 2024) Punjabi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਬੋਧ (ਕੌਗਨੀਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਆਫਟਰ ਏ ਸਟ੍ਰੋਕ

Changes in Cognition
After a Stroke



ਬੋਧ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ

Cognition and stroke

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਜਾਚ ਜਾਂ "ਬੋਧ" ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣਪ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਚੁਸਤ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਜਾਚਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ
- ਸਥਾਨ ਲੱਭਣੇ
- ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ
- ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਧ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਮਸਲਾਂ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਜਾਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇਗਾ।

ਬੋਧ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ Common challenges with cognition

ਚੁਣੌਤੀਆਂ	ਸਮੱਸਿਆ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਧਿਆਨ	ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਓ ✓ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੱਲੋ
ਸਥਿਤੀ (ਓਰੀਐਨਟੇਸ਼ਨ)	ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਕੈਲੰਡਰ ਵਰਤੋ ✓ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਪੀਡ	ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੋ ✓ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਪੀਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ
ਯਾਦ (ਮੈਮੋਰੀ)	ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੇਤੇ ਕਰਨੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਜਾਚਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ✓ ਸਿੱਖੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਨੋਟ ਤੇ ਸੂਚੀਆਂ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਰਤੋ ✓ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਸੀਕਿਊਇੰਸਿੰਗ (ਕ੍ਰਮ)	ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ✓ ਲਿਖੇ ਨੋਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ✓ ਉਸ ਕੰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਇਨਸਾਈਟ ਅਤੇ ਜਜ਼ਮਿੰਟ	ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ✓ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਰੱਖੋ
ਇੰਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ ✓ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ✓ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ
ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਲਝਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ	ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ✓ ਨਵੇਂ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ
ਕੋਗਨੀਟਿਵ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਬੌਧਿਕ ਥਕੇਵਾਂ)	ਸੋਚਣ ਜਾਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਹੋਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ ✓ ਭਟਕਣਾ ਘਟਾਓ