आप मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं

What you can do to help

विज़ुअल स्कैन करें

- ✓ अपने सिर को अपने प्रभावित हिस्से की ओर मोड़ें
- ✓ वस्तुओं को अपने प्रभावित हिस्से पर रखें ताकि आप उस तरह से अधिक बार दिखें
- ✓ पढ़ते समय अपने प्रभावित हिस्से पर पृष्ठ पर एक उज्ज्वल रेखा खींचें

अपनी जगह को आसान बनाएं

- ✓ वस्तुओं को हमेशा एक ही स्थान पर रखें ताकि आप उन्हें अधिक आसानी से पा सकें
- ✓ अपने स्थान को साफ रखें और अव्यवस्था को दूर करें

चीजों को बड़ा करें

- ✓ बड़े फ़ॉन्ट आकार का उपयोग करें
- ✓ चश्मे का उपयोग करें जो चीजों को बड़ा बनाते हैं

प्रभावित हिस्से को सुरक्षित रखें और उपयोग करें

- ✓ जब आप उनका उपयोग नहीं कर रहे हों तो अपने प्रभावित हाथ और पैर की रक्षा करें
- ✓ जितना हो सके अपने प्रभावित पैर और हाथ का उपयोग करने की कोशिश करें

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए यहां जाएं:

कैनेडियन नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर द ब्लाइंड (Canadian National Institute for the Blind (CNIB))
CNIB.ca

हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कैनेडा (The Heart and Stroke Foundation of Canada)
Heartandstroke.ca

आफ्टर स्ट्रोक बी.सी.
(After Stroke BC)
strokerecoverybc.ca

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है।

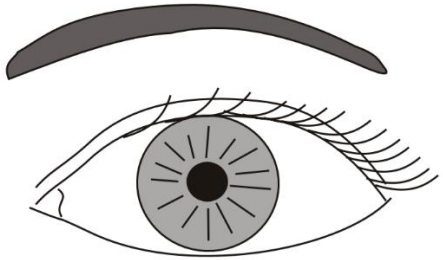
Catalogue #265856 (January 2024) Hindi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Hindi

स्ट्रोक के बाद

दृष्टि और दृष्टि बोध में परिवर्तन

Changes in Vision and Perception After a Stroke



fraserhealth

स्ट्रोक के बाद After a stroke

स्ट्रोक आपकी दृष्टि और दृष्टि बोध को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके मस्तिष्क का कौन सा हिस्सा प्रभावित है।

कई दृष्टि और दृष्टि बोध परिवर्तन बेहतर हो जाते हैं क्योंकि आपका मस्तिष्क ठीक हो जाता है, लेकिन इसमें समय लगता है।

अपनी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को करने में आपकी मदद करने के लिए रणनीतियों का उपयोग करना आपके स्वास्थ्य लाभ के लिए महत्वपूर्ण है।

हम दृष्टि और दृष्टि बोध का उपयोग कैसे करते हैं How we use vision and perception

- निजी देखभाल
- दवाओं का प्रबंधन
- पढ़ना
- खाना पकाना
- आप जहां जाना चाहते हैं, वहां अपना रास्ता खोजना
- परिवहन
- किराने की खरीदारी

दृष्टि बोध Perception

दृष्टि बोध वह तरीका है जिससे आपका मस्तिष्क आपकी पांच इंद्रियों (गंध, स्पर्श, स्वाद, दृष्टि और श्रवण) से संदेश प्राप्त करता है और समझता है।

स्ट्रोक के बाद दृष्टि बोध के साथ सामान्य समस्याओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- बाएं या दाएं असावधानी
  - आपके शरीर या आपके प्रभावित हिस्से की चीजों पर ध्यान देने में समस्याएं
- एप्रेक्सिया
  - अपने शरीर को सुचारू रूप से स्थानांतरित करने का तरीका नहीं जानना
  - वस्तुओं के साथ क्या करना है, यह नहीं जानना
- एग्नोसिया
  - आकार, रंग, चेहरे और वस्तुओं को पहचानने में समस्याएं
- यह जानने में समस्या कि आपका शरीर वास्तव में कहां है
- यह देखने में समस्या कि चीजें आपके कितने करीब हैं

दृष्टि Vision

दृष्टि हमें अपने आसपास की चीजों के बारे में जानकारी देती है। यह हमें इस बात पर भी प्रतिक्रिया देती है कि हम उनके साथ कैसे बातचीत करते हैं।

दृष्टि में शामिल हैं:

- आपकी आँख
- मांसपेशियां नियंत्रित करती हैं कि आपकी आंख कैसे चलती है
- आप जो देखते हैं, उसे संसाधित करने की आपके मस्तिष्क की क्षमता

स्ट्रोक के बाद दृष्टि और दृश्य प्रसंस्करण के साथ सामान्य समस्याओं में शामिल हैं:

- दोहरी दृष्टि (डिप्लोपिया)
- चीजों को स्पष्ट रूप से देखने की क्षमता कम (कम तीक्ष्णता)
- दृश्य क्षेत्र की कमी, जो तब होती है जब आपकी दृष्टि के क्षेत्र गायब होते हैं
- पैटर्न देखने में समस्या
- प्रासंगिक जानकारी पर ध्यान केंद्रित रखने में परेशानी
- आपके द्वारा देखी जाने वाली चीज़ों या लोगों को याद रखने में समस्याएँ

टिंसिपिक्स, चित्रात्मक तस्वीरों का एक निःशुल्क, खोजने योग्य डेटाबेस की अनुमति से उपयोग की जाने वाली तस्वीरें
एफेजिया संस्थान https://www.aphasia.ca/participics द्वारा विकसित