

ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ

ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਗੰਧ, ਛੋਹ, ਸੁਆਦ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਅਤੇ ਸਣਨਾ) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
 - ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
 - ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹਨ (ਭੁੰਘਾਈ ਦੀ ਸੋਝੀ)
 - ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਵਸਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ
 - ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਕਿੱਥੇ ਹਨ
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਧਿਕਤਾ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ fraserhealth.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265857 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਬੋਧਿਕਤਾ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

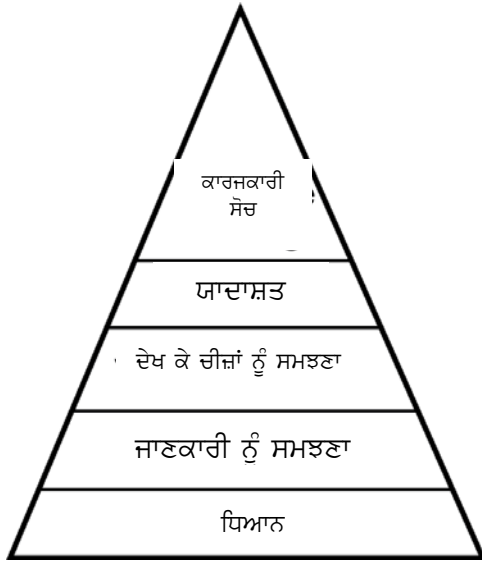
Changes in Cognition, Vision and Perception

After a Stroke

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਜਾਂ 'ਬੋਧਿਕ' ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ*:



ਸੁਚੇਤਤਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਜ ਕੀ ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ। ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀ: ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ। ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।

ਦੇਖ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ-ਦੇ ਦਿਖਣ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਔਖ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਉੱਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਾ ਰਹੇ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੋਟਬੁੱਕ, ਡਾਇਰੀ, ਅਲਾਰਮ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਏ।

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ

ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਣੇ, ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ, ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਓ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।

*Cognitive Hierarchy Model based on Malia/Brannagan