

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਸ ਨੂੰ **ਡਿਸਫੇਜੀਆ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖੰਘ ਆਉਣੀ
- ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਣਾ, ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਜਾਂ ਭੜਥਾ/ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ)।
- ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ (ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ)।

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 #265859 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Communicating and Swallowing After a Stroke

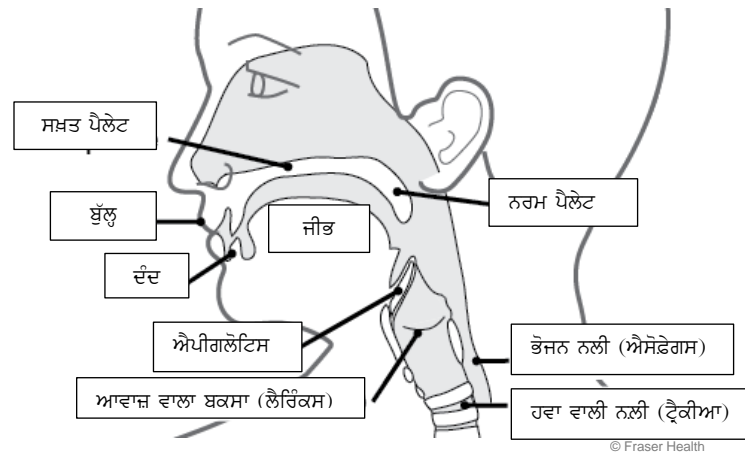
ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਾਫ-ਸਾਫ ਬੋਲਣਾ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਫਜ਼ ਸੋਚਣੇ ਜਾਂ ਲਫਜ਼ ਬੋਲ ਸਕਣੇ
- ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਤਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜੋ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਲਫਜ਼ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ



ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

■ ਅਫੇਜ਼ੀਆ

- ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਹੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਸੋਚਣੇ ਅਤੇ ਕਹਿਣੇ, ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

■ ਡਾਇਸਾਰਥਰੀਆ

- ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਢਿੱਲੇਪਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮੂੰਹ, ਚਿਹਰਾ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ) ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

■ ਅਪਰਾਕਸੀਆ ਆਫ ਸਪੀਚ

- ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਹਿਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
- ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਂ/ਨਾਹ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ:
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ “ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।”