

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ (ਈ.ਸੀ.ਟੀ.)

ElectroConvulsive Therapy (ECT)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ _____ ਦਾ ਹੈ।

ਤਤਕਰਾ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ	1
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ (ਈ.ਸੀ.ਟੀ.) ਕੀ ਹੈ?	1
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?	1
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	2
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?	3
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	5
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤਿਆਰੀ	6
ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ	6
ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ	6
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	7
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰੀ	8
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ	8
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸੁਭਾ ਸਵੇਰੇ	8
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	10
ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ	11
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	12

ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਉੱਠਣ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ
ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਫ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਬੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਬੈਰੇਪੀ (ਈ.ਸੀ.ਟੀ.) ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੜੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧੀਨ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਦੌਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਨਕਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?

ਇਹ ਇਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ

- ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਮ ਜਾਂ ਮਨੋਂ ਭ੍ਰਾਂਤੀ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਜੋ ਗੱਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਨਕੀ ਜਾਂ ਖੰਡਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਕਈ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਤੇ ਰਹੋ। ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨੇਸਥੈਜਿਆਲੋਜਿਸਟ (An anesthesiologist) ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸੌਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ/ਨਰਮ/ਛੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਦੋ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ (ਯੁਨੀਲੈਟਰਲ) ਦੋ ਇਲੈਕਟਰੋਡ (electrodes) ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ (ਬਾਈਲੈਟਰਲ) ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟਰੋਡ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਸੰਚਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਜਿਹਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਲ ਨਾ ਜਾਓ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਬੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)
- ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦਾ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੱਸੋ।

ਆਮ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਕੜਨਾ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ/ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	<ul style="list-style-type: none"> ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੂਹਾਉ। ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਸਾਦੀ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਆਮ ਟੈਲੀਨੋਲ) ਲਵੇ।
ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ (ਬੌਂਦਲੇ ਹੋਣਾ)। ਇਹ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਐਨੇਸਥੀਜੀਆ) ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਅੱਜ ਕੀ ਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਟਾਈਮ ਹੈ।
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਕਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਕਮੀ)। ਇਹ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	<ul style="list-style-type: none"> ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਰੀਖ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੱਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲਵੋ।

ਆਮ گੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
<p>ਸਿਰ ਦਰਦਾਂ ਇਹ ਐਨੇਸਥੀਜੀਏ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੁੱਝ ਖਾਓ। • ਸਿਰ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੰਗੋ। • ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਠੰਢਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ। • ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। • ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਘਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ (ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)। • ਦਰਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਛੱਤ ਦੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਗਿਣੋ, ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹੋ, ਡਰਾਇੰਗ ਕਰੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ।
<p>ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਐਨੇਸਥੀਜੀਏ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੁੱਕਾ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਜਿਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ। • ਜਿੰਜਰ ਏਲ (ginger ale) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। • ਆਰਾਮ ਕਰੋ। • ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੇਟ ਲਈ ਦਵਾਈ ਮੰਗੋ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇਗਾ। ਦਸਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ
ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ	ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ।	ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਅਤੇ ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਬਰਟਰੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓਗੇ।
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.)	ਈ.ਸੀ.ਜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ।	ਪ੍ਰੀ-ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਐਨੋਸਥੀਜੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਗੇ।
ਐਨੋਸਥੀਜੀਆ	ਐਨੋਸਥੀਜੀਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗਾ।	ਪ੍ਰੀ-ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਐਨੋਸਥੀਜੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਗੇ।
ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।	ਬੁਕਿੰਗ ਦਫਤਰ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤਿਆਰੀ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ...

- ਨ੍ਹਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਸਾਫ਼ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮਗਰੀ ਉਤਾਰੋ।
- ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ।
ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼, ਗਮ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ (ਜੇ ਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ)।
ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਜਿਹੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਸ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਹੋਣ (ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਵਾਸ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ)।

ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰੀ...

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਾ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਪਾਓ। (ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ।)
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਬਰੇਸਲੈਟ ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਬਰੇਸਲੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਤੇ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਬਰੇਸਲੈਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਬਰੇਸਲੈਟ ਲਵੋ।
- ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਰਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤਾਲੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਚੈਕ ਕਰੋਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ।
ਗਮ, ਮਿਠਾਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਐਨਕ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਲਈ ਕੇਸ ਅਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਡੱਬੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਜਾਏਗੀ।
- ਐਨੇਸਬੀਜ਼ੀਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ:
 - ਬਾਬਰੂਮ ਜਾ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਲਿਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ।
 - ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
 - ਆਪਣੇ ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ....

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਐਨੇਸਬੈਟਿਕ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਪੀ.ਏ.ਸੀ.ਯੂ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਖੋਟੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਨਲਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ
 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਘੁੱਟਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੋਂ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚੋਂ ਸੂਈ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਵਾਪਸ

- ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰੀ

- ਇੱਕ ਐਸੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ:
 - ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੇ।
 - ਜੋ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇ। ਇੰਜ਼ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਡੌਰ ਭੌਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ...

- ਨ੍ਹਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਸਾਫ਼ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮਗਰੀ ਉਤਾਰੋ।
- ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ।
ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼, ਗਮ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ (ਜੇ ਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਹੈ)।
ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਜਿਹੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਸ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਹੋਣ (ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਵਾਸ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ)।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸੁਭਾ ਸਵੇਰੇ...

- ਸਵੇਰੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨ੍ਹਾਓ
- ਕੋਈ ਸਿੰਗਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸੈਂਟ, ਕਾਲਜਨ) ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਘਰ ਛੱਡੋ।
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਐਪੁਆਂਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਪੀਣੀ।
ਗਮ, ਮਿਠਾਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਹਸਪਤਾਲ ਕੀ ਕੁੱਝ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਜਾਂ
 - ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਡੋਟੋ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ
- ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ।
- ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਲਈ ਕੇਸ
- ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਡੱਬੀ
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹੇਗਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ:

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਚੈਕ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਸੂਈ ਲਗਾਵਾਂਗੇ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਲਿਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਗੇ।

ਐਨੇਸਥੈਜੀਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।
- ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦ ਉਤਾਰ ਕੇ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ...

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਐਨੋਸਥੈਟਿਕ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਪੀ.ਏ.ਸੀ.ਯੂ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਖੋਟੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਨਲਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ
 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਘੁੱਟਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੋਂ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚੋਂ ਸੂਈ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ:

- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਵੇ।
- ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਠਹਿਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਵੋ।
- ਇਕੱਲੇ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਸ ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਨੋਟ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨੋਸਥੈਟੀਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੌਰ ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਓ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵੀਡੀਓ

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰਵੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.canects.org
‘ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ & ਡੈਮਲੀਜ਼’ ਤੇ ਜਾਓ।



ਵੀਡੀਓ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। Canadian Electroconvulsive Therapy Survey and Canadian Electroconvulsive Therapy Standards

Web site: www.canects.org

Go to ‘Patients & Families’ tab.

Videos available in English, French, Punjabi, and Cantonese

- ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ : www.isen-ect.org



‘ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ & ਡੈਮਲੀਜ਼’ ਤੇ ਜਾਓ।

‘ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੰਟੈਂਟ’ ਚੁਣੋ

‘ਵੀਡੀਓਜ਼ ਫਾਰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਪਰੋਸੀਜਰ’ ਵਾਲੀ ਲਿੰਕ ਚੁਣੋ

International Society for ECT and Neurostimulation

Web site: www.isen-ect.org

Go to ‘Resources for Patients’.

Select ‘Educational Content’.

Choose the link to ‘Videos of ECT Procedure’

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਐਨੇਸਥੈਜੀਆ (Anesthesia)

ਦਵਾਈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪਰੋਸੀਜਰ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ।

ਐਨੇਥੈਜਿਆਲੋਜਿਸਟ (Anesthesiologist)

ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰੋਸੀਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡੇਲੂਸ਼ਨ (Delusion)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਲਤ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਠੀਕ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (Electrocardiogram)

ਜਿਸ ਨੂੰ ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਟਰੇਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ‘ਇਲੈਕਟ੍ਰੋ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ‘ਕਾਰਡੀਓ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਿਲ ਅਤੇ ‘ਗਰਾਮ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਟੈਂਸਟ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ (Electroconvulsive therapy)

ਜਿਸ ਨੂੰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ‘ਇਲੈਕਟ੍ਰੋ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਜਲੀ, ‘ਕੋਨਵਲਸਿਵ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੌਰਾ ਪਾਉਣਾ/ਪੈਣਾ, ‘ਥੈਰੇਪੀ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਲਾਜ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਪਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।

ਹਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ (Hallucination)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕੁੱਝ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ (Intravenous)

ਇਸ ਨੂੰ ਆਈ.ਵੀ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੂਈ ਵਰਤ ਕੇ ਚਮੜੀ ਥੱਲੇ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਡੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖਾਲੀ ਟਿਊਬ ਫਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਿਉਂ ਚੁਣੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #264984 (January 2023) Punjabi

For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

