www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #264984 (December 2021) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth

fraserhealth

Punjabi

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।

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।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

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

ਐਨੇਥਿਜ਼ਿਆਲੋਜਿਸਟ (Anesthesiologist)
ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰੋਸੀਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡੇਲੂਸ਼ਨ (Delusion)
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਲਤ ਖ਼ਿਆਲ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਠੀਕ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਲੈੱਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (Electrocardiogram)
ਜਿਸ ਨੂੰ ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਟਰੇਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। 'ਇਲੈਕਟ੍ਰੋ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਬਿਜਲਈ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, 'ਕਾਰਡੀਓ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਿਲ ਅਤੇ 'ਗਰਾਮ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨਾ।
ਇੱਕ ਟੈੱਸਟ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਚੈੱਕ 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 ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖਾਲੀ ਟਿਊਬ ਫ਼ਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

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

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਬੜੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧੀਨ ਬੇਹੋਸ਼ੀ 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 ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਕਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ 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 ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ 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 ਗੌਣ 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।

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

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 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 (ਯੂਨੀਲੈਟਰਲ) ਦੋ ਇਲੈਕਟਰੋਡ (electrodes) ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ (ਬਾਈਲੈਟਰਲ) ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟਰੋਡ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਸੰਚਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਜਿਹਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ 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 ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ 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. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵੀਡੀਓ

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰਵੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.canects.org
  ‘ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ & ਫ਼ੈਮਲੀਜ਼’ ਤੇ ਜਾਓ।
  ਵੀਡੀਓ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ਼ਰੈਂਚ, 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 ਫ਼ਾਰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ : https://isen-ect.org
  ‘ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ & ਫ਼ੈਮਲੀਜ਼’ ਤੇ ਜਾਓ।
  ‘ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੰਟੈਂਟ’ ਚੁਣੋ
  ‘ਵੀਡੀਓਜ਼ ਫ਼ਾਰ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਪਰੋਸੀਜਰ’ ਵਾਲੀ ਲਿੰਕ ਚੁਣੋ
  International Society for ECT and Neurostimulation
  Web site: https://isen-ect.org
  Go to ‘Resources for Patients’.
  Select ‘Educational Content’.
  Choose the link to ‘Videos of ECT Procedure’

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ...

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ 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 ਮੁਖੌਟੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਨਲਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 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।

ਘਰ ਵਿਚ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ:

- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਵੋ।
- ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਠਹਿਰੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਵੋ।
- ਇਕੱਲੇ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਸ ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ 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 ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਏ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੌਰ ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਓ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੱਸੋ।

ਆਮ ਗੌਣ 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।	• ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉ। • ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। • ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਸਾਦੀ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਆਮ ਟੈਲੀਨੋਲ) ਲਵੋ।
ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਰੀਖ਼ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ (ਬੌਂਦਲੇ ਹੋਣਾ)। ਇਹ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆ) ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	• 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 ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਕਮੀ)। ਇਹ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਓ। • ਹਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ। • ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਰੀਖ਼ 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 ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਲਵੋ।

ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
ਸਿਰ ਦਰਦਾਂ ਇਹ ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਏ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	• 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।
ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਏ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	• 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।

ਹਸਪਤਾਲ ਕੀ ਕੁੱਝ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ:

- ☐ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ **ਜਾਂ**
  ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਫ਼ੋਟੋ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ
- ☐ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ।
- ☐ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈੱਕਟ 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 ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਚੈੱਕ 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।

ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:
- ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈੱਕਟ ਲੈਂਸ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।
- ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦ ਉਤਾਰ ਕੇ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।

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। ਇੰਜ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਗਏ 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 ਸ਼ਿੰਗਾਰ 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 ਨ੍ਹਾਉ
- ਕੋਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸੈਂਟ, ਕਾਲਜਨ) ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ
ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਪੀਣੀ।
ਗਮ, ਮਿਠਆਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਘਰ ਛੱਡੋ।
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋ।

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

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਦਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇਗਾ। ਦਸਖ਼ਤ 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
ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ	ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ।	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਅਤੇ ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓਗੇ।
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.)	ਈ.ਸੀ.ਜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ।	
ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆ	ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗਾ।	ਪ੍ਰੀ-ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਗੇ।
ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।	ਬੁਕਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ਼ 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 ਸ਼ਿੰਗਾਰ 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 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)।

ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ...

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਾ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਪਾਓ। (ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ।)

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

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਤੇ ਹੈ।
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਲਵੋ।
- ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਰਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤਾਲੇ ਵਿਚ ਰੱਖੇ।।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ।
- 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।

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

- ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਜਾਏਗੀ।
- ਐਨੇਸਥੀਜ਼ੀਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ:
  - ਬਾਥਰੂਮ ਜਾ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਲਿਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ।
  - ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈੱਕਟ 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 ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ 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 ਮੁਖੌਟੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਨਲਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 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।