

ਦਿਲ ਦਾ ਯੰਤਰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ Care After the Insertion of a Heart Device
**ਪੇਸਮੇਕਰ, ਇਮਪਲਾਂਟੇਬਲ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡੀਫਿਬਰੀਲੇਟਰ, ਲੂਪ
 ਰਿਕਾਰਡਰ, ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਸੈਂਕਰੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ**
**Pacemaker, Implantable Cardiac Defibrillator, Loop Recorder, or
 Cardiac Resynchronization Therapy**

ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਲੱਗਿਆ ਹੈ: You have had a:

- ਪੇਸਮੇਕਰ Pacemaker
- ਇਮਪਲਾਂਟੇਬਲ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡੀਫਿਬਰੀਲੇਟਰ (ICD)
- ਲੂਪ ਰਿਕਾਰਡਰ Loop Recorder
- ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਸੈਂਕਰੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ (CRT)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ

1. ਫੋਨ ਕਰੋ: **1-855-529-7223** - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
2. ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
3. ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ -8-1-1 (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹਿਚਕੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਓ।

ਫੋਰਨ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- 3 ਤੋਂ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਟਾਂਕੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲ, ਲਾਲੀ, ਸੋਜ ਪਈ ਜਾਂ ਜਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਰੰਗਦਾਰ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101.3 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਟੈਲਾਨੋਲ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ Follow-up Appointments

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ 1 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ Family Doctor

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤਾਰੀਕ: _____
Appointment Date

ਦਿਲ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ Heart Specialist

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤਾਰੀਕ: _____
Appointment Date

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ

- ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੱਕਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ, ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ (ਰੇਕਿੰਗ), ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ, ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਟੈਨਿਸ, ਜਾਂ ਗੌਲਫ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 10 ਪੌਂਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਛੋਟਾ ਸੂਟਕੇਸ, ਗਰੋਸਰੀ ਦਾ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

- ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ ਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀਕੋਆਗੂਲੈਂਟਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰਫਾਰਿਨ (ਕੂਮਾਡਿਨ) ਜਾਂ ਹੈਪਾਰਿਨ:

ਇਸ ਤਾਰੀਕ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: _____
Start taking on this date

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਟਰਿਨ, ਐਡਵਿਲ) ਨਾ ਲਵੋ।

ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਆਮ ਐਸੀਟਾਮੀਨਾਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਟੈਲਾਨੋਲ) ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ 2 ਗੋਲੀਆਂ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਵੋ। ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸੀਟਾਮੀਨਾਫਿਨ ਨਾ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਡੋਜ਼ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਕ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਡੋਜ਼ਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬਿਹਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ:

ਆਮ ਐਸੀਟਾਮੀਨਾਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਟੈਲਾਨੋਲ) ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਲਵੋ। ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸੀਟਾਮੀਨਾਫਿਨ ਨਾ ਲਵੋ।

ਦਰਦ ਦੀ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬਿਹਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ (ਬੈਂਡੇਜ) ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਪੱਟੀ ਲਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਥੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਪੱਟੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਲਈ ਅੰਦਰਲੀ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੋਈ ਬਚਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੇਪਾਂ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁਰ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕਾਰਡ

- ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇਕ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਦਿਲ ਦਾ ਯੰਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।