

## व्यायाम कक्षाएं

### Exercise classes

समुदाय में कई व्यायाम कक्षाएं दी जाती हैं जो आपके लिए उपयोगी हो सकती हैं। यहां उनमें से कुछ की सूची दी गई है:

- उठो और शुरू करो
- टुगोदर इन मूवमेंट एंड एक्सरसाइज (TIME™)
- फिटनेस एंड मोबिलिटी एक्सरसाइज कार्यक्रम (FAME)
- मॉल में टहलने के कार्यक्रम
- ऑनलाइन व्यायाम कार्यक्रम

इनमें से कुछ व्यायाम कार्यक्रम फ्री लेते हैं।

## सामुदायिक कार्यक्रम

### Community programs

ऐसे कई सामुदायिक कार्यक्रम हैं जो आपको जुड़े रहने और उन गतिविधियों में भाग लेने में मदद करते हैं जिनका आप आनंद लेते हैं। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- आफ्टर स्ट्रोक प्रोग्राम
- आपके स्थानीय मनोरंजन केंद्रों द्वारा प्रस्तावित कार्यक्रम
- अनुकूलित खेल
- एक्काफिट
- आध्यात्मिक देखभाल

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

अधिक जानकारी पाने के लिए यहां जाएं:

हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन  
ऑफ कैनैडा  
(The Heart and Stroke  
Foundation of Canada)  
[Heartandstroke.ca](http://Heartandstroke.ca)

आफ्टर स्ट्रोक बीसी  
(After Stroke BC)  
[strokecoverybc.ca](http://strokecoverybc.ca)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है।

Catalogue #265863 (January 2024) Hindi  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

Hindi

## स्ट्रोक के बाद स्ट्रोक के बाद घर वापस जाना

Going Home After a Stroke



## घर वापस जाना

### Going home

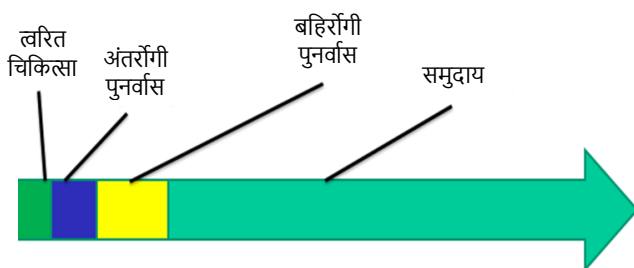
मरीज अक्सर घबरा जाते हैं जब हम पहले सप्ताह में ठहरने के दौरान उनके घर जाने की तारीख लिखते हैं। हालांकि, घर वापस जाना आपकी पुनर्वास यात्रा का हिस्सा है, और हम आपके घर वापस जाने में मदद करने के लिए यहां मौजूद हैं।

## आप ठीक होना जारी रखते हैं

### Continuing to recover

अधिकांश बदलाव स्ट्रोक के तुरंत बाद होते हैं, लेकिन आपकी हालत के सामान्य होने की प्रक्रिया में महीनों और कई वर्षों का समय लग सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह समय अलग-अलग होता है।

आपके हालत के सामान्य होने की यात्रा की समयरेखा



## तनाव और कम ऊर्जा Stress and Energy

स्ट्रोक के बाद तनाव और कम ऊर्जा आम बात है।

- ✓ सुनिश्चित करें कि आप अपने सहायता नेटवर्क का उपयोग करें।
- ✓ स्वस्थ भोजन करें, व्यायाम करें और सोएं।
- ✓ आराम करने की तकनीकों का प्रयोग करें।
- ✓ सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।

## सप्ताहांत बीत जाता है

### Weekend passes

सप्ताहांत पास आपको घर जाने की तैयारी में मदद करते हैं। इसमें एक दिन का पास, एक रात का पास या पूरे सप्ताहांत का घर का पास शामिल हो सकता है।

इससे पहले कि आप पास की सुविधा लें, हम आपकी मदद करते हैं:

- वे उपकरण प्राप्त करें जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है।
- यदि आपको आवश्यकता हो तो सीढ़ियों का अभ्यास करें।
- कार में चढ़ने और उतरने का अभ्यास करें।

हम आपको भरने के लिए एक सप्ताहांत लक्ष्य शीट और एक फीडबैक फॉर्म देते हैं। यह जानकारी टीम को बताती है कि आपका सप्ताहांत पास कैसा रहा, और क्या कुछ ऐसी चुनौतियां हैं जिनका हल करने में टीम आपकी मदद करना जारी रख सकती है।

- ✓ वे कायें करें जिनमें आपको आनंद आता है, या कोई नया शौक अपनाएं।
- ✓ अपनी रफ्तार को निर्धारित करें। अपने कामकाज का बंटवारा करें।

## बाह्य रोगी चिकित्सा

### Outpatient therapy

यहां से जाने के बाद, हम आपको बाह्य रोगी चिकित्सा के लिए रेफर कर सकते हैं। आपको किस प्रकार की चिकित्सा मिलेगी, यह आपकी आवश्यकताओं पर निर्भर करता है। आपको उन सेवाओं के लिए निकटतम अस्पताल में थेरेपी मिलेगी। आप चाहें तो भुगतान करके किसी निजी चिकित्सक के पास भी जा सकते हैं। विस्तारित स्वास्थ्य लाभ इसमें आने वाली कुछ लागत को कवर कर सकते हैं। हम आपको स्थानीय चिकित्सकों के नाम दे सकते हैं जो मस्तिष्क और स्ट्रोक चिकित्सा के विशेषज्ञ हैं।

## समुदाय में सेवाएं

### Services in the community

- हम आपको उन स्थानों की एक सूची देते हैं जहां आप हमारे द्वारा निर्धारित उपकरण (जैसे बाथरूम उपकरण या वॉकर) किराए पर ले सकते हैं या खरीद सकते हैं।
- आप अपॉइंटमेंट पर आने-जाने के लिए हैंडीडार्ट का उपयोग करने में सक्षम हो सकते हैं।
- होम हैल्थ के माध्यम से संभवतः आप निजी स्वास्थ्य देखभाल के लिए सहायता प्राप्त कर सकते हैं।
- अगर चाहें तो आप किराने का सामान या अपने भोजन की डिलीवरी ले सकते हैं।