

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

Exercise classes

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਨ:

- ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਜਾਓ (ਗੈੱਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ)
- ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ (TIME™)
- ਫਿਟਨਿੱਸ ਅਤੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (FAME)
- ਮਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਐਨਲਾਈਨ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Community programs

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਸਟ੍ਰੋਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਅਡੈਪਟਿਡ ਖੇਡਾਂ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖੇਡਾਂ (ਐਕਵਾਫਿਟ)
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ (ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ) ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
(The Heart and Stroke
Foundation of Canada)
Heartandstroke.ca

ਆਫਟਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬੀ ਸੀ
(After Stroke BC)
strokerecoverybc.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

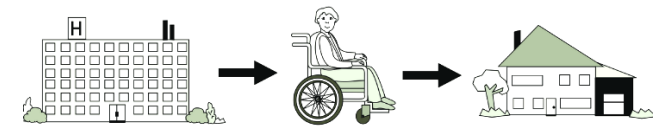
Catalogue #265862 (January 2024) Punjabi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਜਾਣਾ

Going Home After a Stroke



ਘਰ ਜਾਣਾ

Going home

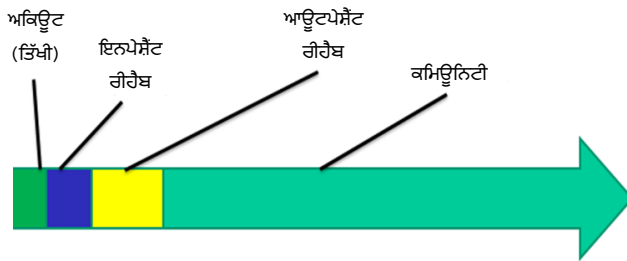
ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਘਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ

Continuing to recover

ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਟ੍ਰੈਕ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਰਿਕਵਰੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਰਾਹ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ



ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ (ਸਟਰੈੱਸ ਐਂਡ ਲੋਅ ਐਨਰਜੀ) Stress and Energy

ਸਟ੍ਰੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

- ✓ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੌਂਵੋ।
- ✓ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖੋ।

ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ

Weekend passes

ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਪਾਸ, ਇੱਕ ਰਾਤ ਦਾ ਪਾਸ, ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦਾ ਪਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਸ 'ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਂਡੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੀਕਐਂਡ ਟੀਚਾ ਸੀਟ ਅਤੇ ਭਰਨ ਲਈ ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਟੀਮ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ

Outpatient therapy

ਇੱਥੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੇ ਵਾਲੇ (ਐਕਸਟਿਂਡਡ) ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿੱਟਸ ਕੁਝ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

Services in the community

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ੍ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਕਰ)
- ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰੇਸਰੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।