

ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ Getting out of a chair

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ:
 - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਖਿਸਕਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੁੱਕੋ।
 - ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਥੱਬੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਓ।
 - ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ।
 - ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ “ਟਿਊਬ” ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗਾ।
 - ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰੱਖੋ।
 - ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਠੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁਲਾਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡਲ ਪਕੜੋ।

ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

Bathing and dressing

ਇਹ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਸਰੀਰ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ, ਨਹਾਉਣ, ਬਾਬੂਰੂਮ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਲਈ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੁਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਪਰ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਗੱਡੇ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ Sleep positions

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੌਡਿਆਂ ਥੱਲੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੇਢੇ/ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਾ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਉਲਟ ਨਾ ਜਾਓ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪੇਟ ਭਾਰ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦਰਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਹਿਲ ਜੁਲ “ਟਿਊਬ” ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ (ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਣਾ ਹੋਵੇ।

ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਿਰਹਾਣੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਥੱਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ। ਬੇਲਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ (2018) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਫੇਡਮਾਰਕ ਅਤੇ ਚਿਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #267584 (March 2021)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਆਪਣੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਟਿਊਬ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ

Keep Your Move
in the Tube™



©2018 Baylor Health Care System

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਾਈਡ ਸਮਝੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

fraserhealth

ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਖਦਈਪ Keep Your Move in the Tube™

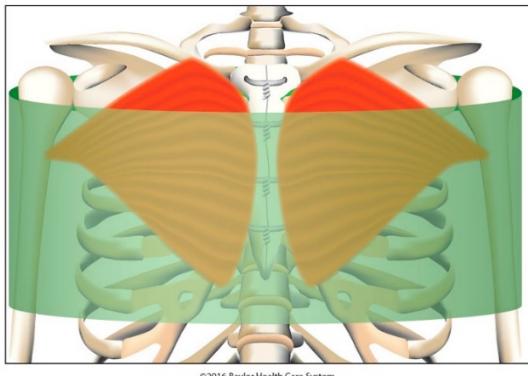
ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਪਾਸਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

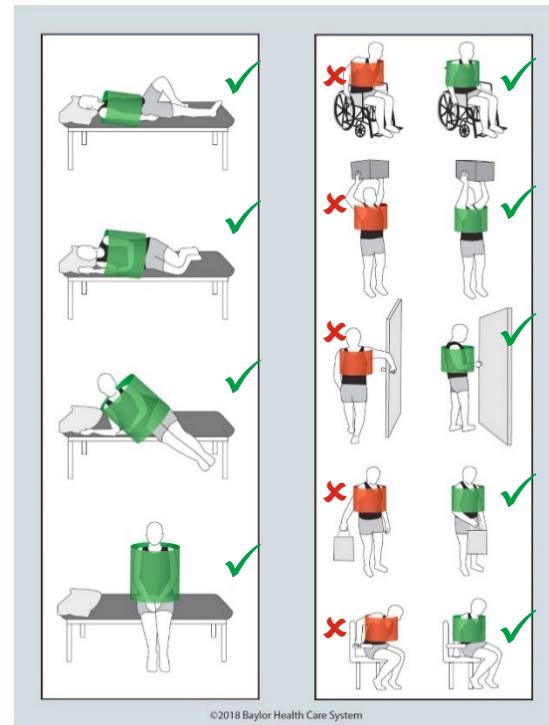
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਇਸ ਵੱਲ ਦਿੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੋਰ ਚੱਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ “ਕਲਿੱਕ” ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।



ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਲੇ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਬਾਂਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ।



ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ (✓) ਨਿਸ਼ਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੱਝ ਚੁੱਕਣ, ਧੱਕਣ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ।

ਲਾਲ ਟਿਊਬ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ (✗) ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਐਸਾ ਤਦ ਤੱਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਦ ਤੱਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ Getting out of bed

- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੌੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਪੱਕ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਵੋ।
- ਹਣ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਅ ਕੇ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਢੂਜੀ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਅਰਕ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਉਠਾਓ।
- ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ “ਟਿਊਬ” ਵਿਚ)।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ “ਟਿਊਬ” ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ Sitting in a chair

ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌੜੇ ਅਤੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।