

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਵਸਤਾਂ, ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਲਚਲ (ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ/ਠੰਢੇ, ਤਿੱਖੇ/ਖੁੰਢੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਪਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।

ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਟੂਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨਾ ਗਰਮ ਹੈ
- ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਭਾਵੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਅਹਿਸਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁਹੇ, ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਲੱਭੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)।
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।
- ਦਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ fraserhealth.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265855 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Physical Changes

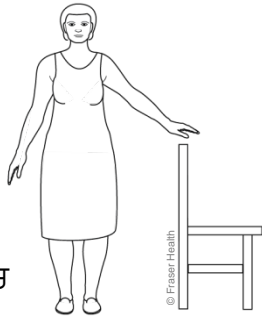
After a Stroke

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

ਸੰਤੁਲਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਕਾਰਣ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਘਾਟ (ਸਹਿਜ, ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਰਕਤ), ਨਿਗ੍ਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਘੁਮੇਟਣੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸੰਤੁਲਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਣ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ/ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆ
- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਟੋਇਲੈੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੰਤੁਲਨ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ)।
- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਅਜਿਹੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਤਿਲਕਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੇ:

- ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਟੋਇਲੈੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਟੋਇਲੈੱਟ ਕਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਣਾ
- ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਫਿਣਸੀਆਂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਟੋਇਲੈੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਇਲੈੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਟੱਟੀ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (ਤੁਸੀਂ ਲਿੱਬੜ ਗਏ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।



ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਮੋਢੇ ਦਾ ਜੋੜ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਘਟ ਜਾਣੀ (ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਬਲਕਸੇਸ਼ਨ)
- ਸੋਜਿਸ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਗ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਹਿਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ (ਓ.ਟੀ., ਪੀ.ਟੀ., ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ.) ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਮਵਰਕ ਕਾਰਜ ਕਰੋ।
- ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਯੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਰੋ ਫਿਰੋ।



ਓ.ਟੀ. - ਆਰਥੋਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਪੀ.ਟੀ. - ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ. - ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ