

ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

Preparing for Your Stay on Inpatient Rehabilitation

ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਸਾਡੇ 6 ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਰੀਹੈਬ' ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੋਗੇ। ਇਹ ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਮੇਪਲ ਰਿਜ, ਵਾਈਟ ਰੋਕ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਸਰੀ, ਅਤੇ ਪੋਰਟ ਮੂਡੀ ਵਿਚ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਨਾਲ ਬੈੱਡ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੇਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਬੈੱਡ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਨਿੱਜੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- 24/7 ਰੀਹੈਬ ਨਰਸਾਂ



- ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਜ਼ਾਦ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋ

ਮੇਰੀ ਰੀਹੈਬ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹੈ?

- ਡਾਕਟਰ
- ਨਰਸਾਂ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਟ
- ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ)



ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹੋਗੇ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਹੈਬ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ (ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਰੀਹੈਬ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੇਅਰ (ਸੰਭਾਲ) ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੀਹੈਬ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ।
- ਉੱਠਣ, ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ।
- ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਚੇਅਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਪੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਹੈਬ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰੀਹੈਬ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ।
- ਘਰ ਪਰਤਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰੀਹੈਬ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼, ਸੰਵਾਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਘੜਮੱਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦੀ।



ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

- ਆਰਾਮਦੇਹ, ਸਰਲ ਕੱਪੜੇ ਜਿਹੜੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਪਾਏ ਅਤੇ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ, ਢਿੱਲੇ ਉੱਪਰਲੇ ਕੱਪੜੇ)
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੂਅ, ਜਿਵੇਂ ਰਨਰਜ਼
- ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਟੁੱਥਪੇਸਟ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਲੀਨਰ, ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਡੀਐਂਟੋਰੈਂਟ, ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਰ
- ਐਨਕਾਂ
- ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ (ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ)
- ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲਚੇਅਰ, ਖੂੰਡੀ, ਜਾਂ ਵਾਕਰ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖੇਡਣ ਲਈ ਗੇਮਾਂ, ਜਾਂ ਕਰਾਫਟ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਲਈ ਚਾਰਜਰ।
- _____
- _____
- _____

ਨੋਟ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ।
- ਸਿਰਫ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਲਿਆਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ - ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਸੈਂਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸਥਾਨ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਛੱਡੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



© Fraser Health