ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ Occupational Therapy

ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫੌਰੀ ਸੁਝਾਅ

Quick Tips for Conserving Your Energy

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਥਕਾਵਟ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ('ਫਾਹ-ਤੀਗ- ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਲਾਂਡਰੀ ਕਰਨਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਕੰਨਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਰਜੀਹਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

- ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਜ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ।
  - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
  - ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ। (ਹਰ ਘੰਟੇ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ)। ਅਕਸਰ ਲਏ ਗਏ ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੇਕ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਬ੍ਰੇਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।
- ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

Catalogue # 267587 (July 2022) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫੌਰੀ ਸੁਝਾਅ– ਜਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਸੈੱਟਅੱਪ ਬਦਲੋ

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ:
    - ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ (2.5 ਤੋਂ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ।
    - ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।
    - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।

ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬਾ ਹੈਂਡਲ, ਜਾਰ ਓਪਨਰ ਅਤੇ ਹਲਕੇ-ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ।
  - ਆਪਣੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਬਾਥਰੋਬ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।

ਗਰੋਸਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਰ ਮੰਗਵਾਓ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਐਨਰਜੀ ਕੰਨਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੋਗੇ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ:

ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਸਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸੂ ਪਰਕ ਕਰੋ।

_____ (OT) (____) _____ - _____

If you have questions about conserving energy, contact your occupational therapist.

Catalogue # 267587 (July 2022) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca