

कसरत कक्षाएं

कम्युनिटी में कसरत की कई ऐसी कक्षाएं चलाई जाती हैं जिनमें भाग लेना आपके लिए लाभदायक हो सकता है।

उदाहरण:

- गेट अप एंड गो (Get up and Go)
- टुगेदर इन मूवमेंट एंड एक्सरसाइज़ (Together in Movement and Exercise) (TIME™)
- मॉल में सैर के प्रोग्राम

कसरत के इन कार्यक्रमों में से कुछ के लिए फीस ली जाती है।

कम्युनिटी कार्यक्रम

स्थानीय मनोरंजन केंद्र में ऐसी अन्य गतिविधियों का पता लगाएं जिनमें आपकी दिलचस्पी हो सकती हो।

उदाहरणः:

- *लिविंग विद स्ट्रोक* ('Living with Stroke') सहायता समूह, हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन द्वारा चलाए जाते हैं
- असमर्थता पीड़ितों के लिए घुड़सवारी तथा/या समुद्री सैर
- ताई ची (Tai Chi)
- कला कार्यक्रम
- बागबानी

यदि आपके मन में कोई अन्य प्रश्न हैं तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

कुछ उपयोगी वेबसाइटें:

फ्रेज़र हेल्थ (Fraser Health) fraserhealth.ca

द हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कॅनेडा (The Heart and Stroke Foundation of Canada) heartandstroke.ca

OT – ऑकुपेशनल थैरापिस्ट
PT – फीज़ियोथैरापिस्ट
SLP – बोली भाषा रोग विज्ञानी
SW – सोशल वर्क

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।

Catalogue #265862 (May 2018) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Hindi

स्ट्रोक के बाद वापिस घर जाना

Transitioning Home After a Stroke

उच्च-तीव्रता स्वास्थ्यलाभ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

डरावना शब्द “डिस्चार्ज”

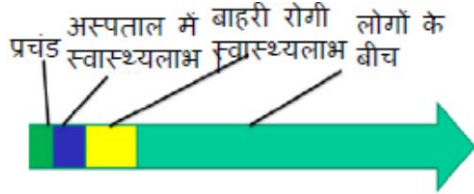
अस्पताल में रहने के पहले सप्ताह के दौरान जब उनके कमरे में ‘डिस्चार्ज तिथि’ लिखी जाती है तो रोगी अकसर घबरा जाते हैं। किंतु घर वापिस जाना आपकी स्वास्थ्यलाभ यात्रा का एक अंग है और धीरे धीरे आपको घर भेजने में मदद करना हमारा काम है।

स्वास्थ्यलाभ कब होता है?

हालांकि स्ट्रोक के बाद शीघ्र ही अधिकतर परिवर्तन अकसर देखने को मिलते हैं, पूरी तरह ठीक होने में कई महीने तथा कई वर्ष लग सकते हैं। हर व्यक्ति अपने अलग ढंग से ठीक होता है।

स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ **जीवन भर** चलने वाली प्रक्रिया है।

आपकी स्वास्थ्यलाभ यात्रा की समय रेखा



तनाव तथा शक्ति की कमी (थकावट)

स्ट्रोक के बाद तनाव तथा शक्ति की कमी की अकसर शिकायत मिलती है।

- सुनिश्चित करें कि आप सहायता नेटवर्क का उपयोग कर रहे हों।
- स्वास्थ्यवर्धक खाना खाएं, कसरत करें तथा नींद पूरी करें
- शरीर ढीला छोड़ने की तकनीकें सीखें।
- सकारात्मक सोचें।
- ऐसे काम करना जारी रखें जिनमें आपको मजा आता हो या नए शौक या पसंद को पाने के अवसर का लाभ उठाएं।
- अपनी रफ्तार बढ़ाएं। अपनी गतिविधियों को विस्तृत करें। नियमित तौर पर ब्रेक लें और जरूरत हो तो झपकी लें।

सप्ताहांत के लिए ‘पास’

‘पास’ लेकर जाना घर जाने की कामयाब तैयारी का एक हिस्सा है। यह एक दिन के समय का पास हो सकता है, एक रात्रि का पास हो सकता है या पूरे वीकेंड का पास हो सकता है।

इस से पहले कि आप पास लेकर जाएं, हम इन कामों में आपकी सहायता करेंगे:

- वे उपकरण प्राप्त करना जिनकी आपको जरूरत पड़ सकती हो
- सीढ़ियों का अभ्यास करना, अगर जरूरी हो
- कार में बैठने और बाहर निकलने का अभ्यास करना

हम आपको भरने के लिए एक *थेरापियूटिक पास शीट* देंगे। इसमें इस बात का रिकार्ड रखना भी शामिल है वीकेंड पास कैसे बीता और आपने किन कठिनाइयों का सामना किया। इस से हमें यह जानने में मदद मिलती है कि जब आप यूनिट में लौटेंगे तो हमें किन पक्षों पर काम करने की जरूरत पड़ सकती है।

बाहरी रोगी के तौर पर इलाज

यहां से जाने के बाद हम आपको बाहरी रोगी के तौर पर अपने किसी ऐसे अस्पताल में भेज सकते हैं जिसमें OT, PT, SLP, SW, तथा मनोरंजन थेरपी का प्रबंध हो।

यदि आप चाहें तो आप किसी प्राइवेट थेरापिस्ट के पास जा सकते हैं। यदि आपके पास विस्तृत स्वास्थ्य बेनिफिट (extended health benefits) हैं तो इसका कुछ खर्चा कवर हो सकता है। हम आपको कुछ स्थानीय थेरापिस्टों के नाम बता सकते हैं जो मस्तिष्क तथा स्ट्रोक थेरपी में विशेषज्ञ हैं।

कम्युनिटी में सेवाएं

- हम आपको उन स्थानों की सूची देते हैं जहां पर आप हमारे द्वारा सिफारिश किए गए उपकरण किराए पर ले सकते हैं या खरीद सकते हैं (जैसे, बाथरूम के लिए साधन, वाकर आदि)
- मुलाकातों पर आने-जाने के लिए शायद आप HandyDART का प्रबंध कर सकें।
- जरूरत पड़ने पर आपको *होम हेल्थ* के जरिए निजी देखभाल में सहायता मिलने की संभावना है।
- पंसारी की दुकान से सामान या भोजन की डिलीवरी आपके लिए एक विकल्प हो सकता है।