

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ‘ਗੈੱਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ’
- ‘ਟੂਗੈਦਰ ਇਨ ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼’ (TIME™ - ਟਾਈਮ)
- ਮੋਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ‘ਲੀਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ’ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੈਰ
- ਟਾਈ ਚੀ
- ਕਲਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬਾਗਬਾਨੀ

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 ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ heartandstroke.ca

ਓ.ਟੀ. - ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਪੀ.ਟੀ - ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ. - ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜੀ

ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ - ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #265863 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Transitioning Home

After a Stroke

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

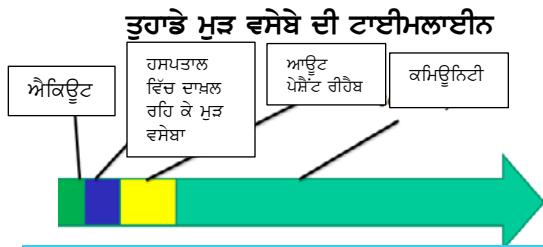
ਖੋਫਨਾਕ ਸ਼ਬਦ 'ਡਿਸਚਾਰਜ'

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ 'ਡਿਸਚਾਰਜ ਡੇਟ' (ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ) ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਘਰ ਜਾਣਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਕੰਮ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ **ਸਾਰੀ-ਉਮਰ** ਚਲਦੀ ਹੈ!



ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਰਜਾ (ਥਕੇਵਾਂ)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਸੱਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੌਂਵੋ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ।
- ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਝਪਕੀ ਲਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ Transitioning Home After a Stroke

ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ 'ਪਾਸ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਘਰ ਜਾਣਾ, ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਰਾਤ ਕੱਟਣੀ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀਕਐਂਡ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਓ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉਤਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਪਾਸ ਸ਼ੀਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੈੜ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ (ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਬਿਨਾ) ਥੈਰੇਪੀ

ਇੱਥੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਓ.ਟੀ., ਪੀ.ਟੀ., ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ., ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ. ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਅਦਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਕਸਟੈਨਡਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਵਾਕਰ ਆਦਿ।)
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HandyDART (ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਡਲਿਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ਾ ਪਲਟੋ ਜੀ... Please turn over...