

## मुझे कैसे पता चले कि मुझे किस चीज का अभ्यास करना है?

आपकी निजी थैरेपी के लक्ष्यों के बारे में हमेशा अपने थैरेपिस्टों से बात करें।

आपके थैरेपिस्ट आपको बताएंगे कि कौनसा अभ्यास आप अपने आप कर सकते हैं और किस अभ्यास के लिए अभी आपको सहायता की जरूरत है (सुरक्षा की दृष्टि से)

जैसे जैसे आपका स्वास्थ्य सुधरता है या जब आप कोई नई गतिविधि को आजमाना चाहते हैं, हम आपके लिए घर पर किए जाने वाले काम को बदलते जाते हैं। आपको दिए जाने वाले कार्य आपके लिए या आपके जीवन के लिए जितने अधिक अर्थपूर्ण होंगे:

- उतनी ही अधिक इस बात की संभावना है कि आप उन्हें नियमित रूप से करेंगे।
- उतनी ही अधिक इस बात की संभावना है कि आपके मस्तिष्क की प्रतिक्रिया सकारात्मक होगी।

## सप्ताहांत के लिए 'पास'

यह वह अवसर है जब आप हमारे द्वारा बताए गए उपकरणों का प्रयोग करके अभ्यास कर सकते हैं, आप अपने घर के अंदर और आसपास चल-फिर सकते हैं, अपनी दवाइयां ले सकते हैं और जानी-पहचानी गतिविधियां नए ढंग कर सकते हैं।

आपके लिए यह इस बात का पता लगाने का भी अवसर है कि घर में आपको क्या कठिनाइयां हो सकती हैं। जिन कार्यों को करने में आपको कठिनाई होती है या जो आप नहीं कर पाते हैं उनके बारे में अपने थैरेपिस्टों को बताएं ताकि थैरेपी वाली मुलाकातों में इन कार्यों पर ध्यान केंद्रित किया जा सके।

'24 घंटे स्वास्थ्यलाभ संस्कृति' के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपनी देखभाल टीम के किसी सदस्य से पूछें।

स्ट्रोक के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

द हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कैनडा

(The Heart and Stroke Foundation of Canada) [heartandstroke.ca](http://heartandstroke.ca)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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

Catalogue #265850 (May 2018) Hindi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Hindi

## उच्च-तीव्रता स्वास्थ्यलाभ में क्या अपेक्षा की जाए

## What to Expect in High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

## 'उच्च-तीव्रता' क्या है?

'उच्च-तीव्रता' का अर्थ है अपने स्वास्थ्यलाभ पर दिन के 24 घंटे ध्यान देना। आप इसे '24 घंटे स्वास्थ्यलाभ संस्कृति' में रहना भी कह सकते हैं।

'24 घंटे स्वास्थ्यलाभ संस्कृति' में रहने का अर्थ है:

- अपनी स्वास्थ्यलाभ योजना में हर रोज सक्रिय भाग लेना।
- ऐसे कौशल तथा आदतें सीखना जो घर जाकर भी अपना स्वास्थ्यलाभ जारी रखने में आपकी सहायता कर सकें।
- थेरपी के दौरान सीखे गए कौशलों का अभ्यास करना।
- इन हुनरों का नर्सिंग स्टाफ तथा प्रशिक्षित किए गए परिवारिक सदस्यों के साथ अभ्यास करना।

जब ये कार्य आप अपने आप करेंगे तो आपकी देखभाल टीम आपकी सहायता करेगी तथा प्रोत्साहित करेगी।

## मुझसे क्या करने की अपेक्षा की जाएगी?

हम आपसे अपनी निजी देखभाल उस सीमा तक अधिक से अधिक करने को कहते हैं जहां तक यह आपके लिए संभव तथा सुरक्षित है। साथ ही हर रोज अधिक से अधिक सक्रिय रहना अच्छा है।

हर रोज के लिए लक्ष्य:

- सुबह तैयार होना जिसमें दांत साफ करना भी शामिल है।
- टायलेट के प्रयोग के लिए उठ बैठना।
- अपने सारे भोजन डाइनिंग रूम में करना।
- सभी निर्धारित थेरपी सेशन में भाग लेना।
- डाइनिंग रूम तथा थेरपी सेशनों तक अपने आप पहुंचना तथा वापिस आना।
- अपनी ऊर्जा के स्तर के आधार पर अपने दिन का अधिकतर समय बिस्तर से बाहर बिताना।
- आपको घर पर करने के लिए दिए गए कार्य करना।

घर पर करने के लिए दिए जाने वाले कार्यों के उदाहरण:

- दांत साफ करने, बालों में कंघी करने, मेक अप करने, शेव करने आदि के लिए (यदि सुरक्षित हो) सिंक के पास खड़े हों।
- हर रोज हालवे के अंदर पैदल (या व्हील चेयर में) कुछ चक्कर लगाएं।
- दिन में कुछ अवधियों के लिए अपनी कुर्सी की पीठ से हटकर सीधा बैठें या बिस्तर के किनारे पर (यदि सुरक्षित हो) बैठें।

शाम के समय या सप्ताहांत में अपने समय का उपयोग इन कामों के लिए करें:

- घर के लिए दिए गए सारे कार्य करना।
- अपनी गतिविधियों का कार्यक्रम बनाना।
- अपनी स्थिति तथा स्वास्थ्यलाभ के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना।
- दूसरे लोगों के साथ बातचीत का अभ्यास करना।