

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੁਧਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜਮਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਅਰਥਪੂਰਣ ਹੋਣਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਉਤਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਉਤਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ।

ਵੀਕਐਂਡ ਪਾਸ

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

'24 Hour Rehab Culture' ('24 ਘੰਟੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ') ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ

heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #265851 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

What to Expect in High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

‘ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ’ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

‘ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਆਪਣੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘24 ਘੰਟੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

24 ਘੰਟੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।
- ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਣੀਆਂ।
- ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
- ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਟੀਚੇ:

- ਸਵੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਟੌਇਲੈੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣਾ।
- ਹਰ ਡੰਗ ਦਾ ਭੋਜਨ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ।
- ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ।
- ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਤਕ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ।
- ‘ਹੋਮਵਰਕ’ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ।

ਹੋਮਵਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ, ਮੇਕਅੱਪ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਆਦਿ ਲਈ ਸਿੱਕ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ (ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ)।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ (ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣੇ)।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਢਾਲ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਖੂਜੇ ’ਤੇ ਬੈਠਣਾ (ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ)।

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੋਮਵਰਕ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਕੈਜੂਅਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਮੁੜਵਸੇਬੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।