

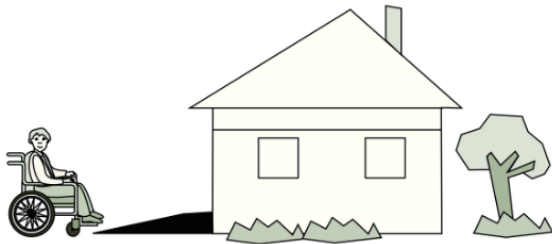
# ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਪਾਸ

Weekend passes

ਇਹ ਅਭਿਆਸ (ਪਰੈਕਟਿਸ) ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ:

- ✓ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫਿਰਨਾ ਤੁਰਨਾ
- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ
- ✓ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੌਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ  
(The Heart and Stroke  
Foundation of Canada)

[Heartandstroke.ca](http://Heartandstroke.ca)

ਆਫਟਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬੀ ਸੀ  
(After Stroke BC)

[strokerecoverybc.ca](http://strokerecoverybc.ca)

images used with permission from ParticiPics,  
a free, searchable database of pictographic images  
developed by the Aphasia Institute [aphasia.ca/participics](http://aphasia.ca/participics)

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ  
ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265851 (January 2024) Punjabi  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

Punjabi

## ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਹਬੈਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

Your Role in Rehabilitation  
After a Stroke



## ਰੀਹੈਬ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਕੀ ਹੈ?

What is rehab?

ਇਹ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਜਾਚਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾਚਾਂ ਦੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਾ
- ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਚਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।



ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

## ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

What am I expected to do?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ✓ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ ਕਰੋ, ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੇਕਅੱਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਕ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ✓ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਉੱਠ ਕੇ ਜਾਓ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ (ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ) ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- ✓ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ✓ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪ ਜਾਓ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਓ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਓ, ਆਪਣੀ ਐਨਰਜੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ।
- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਗੇੜੇ ਲਾਓ।
- ✓ ਆਪਣੇ 'ਹੋਮਵਰਕ' ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠੋ (ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ)।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਅਭਿਆਸ (ਪਰੈਕਟਿਸ) ਕਰਨਾ ਹੈ?

How do I know what to practice?

ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਹੋਣਗੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਵੇਗਾ

## ਮੈਂ ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਾਂ?

What do I do on evenings and weekends?

ਆਪਣੇ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੈ।