

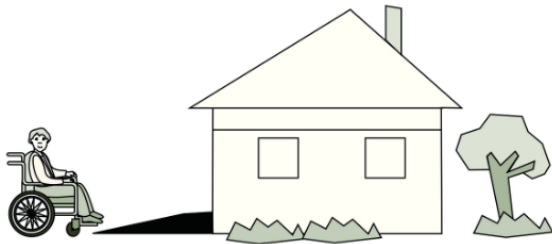
सप्ताहांत बीत गया है

Weekend passes

यह अभ्यास करने का समय है:

- ✓ उन सभी उपकरणों का इस्तेमाल करते हुए जिनकी हमने सिफारिश की है
- ✓ आपके घर में और उसके आस-पास आना
- ✓ अपनी दवाएं लेना
- ✓ परिचित गतिविधियों को नए तरीकों से करना

यह आपके लिए इस बात का पता लगाने का भी समय है कि आपको घर पर किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। अपने चिकित्सक को उन कार्यों के बारे में बताएं जिन्हें करने में आपको कठिनाई होती है ताकि आपके थेरेपी सत्र इन कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर सकें।



यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

अधिक जानकारी पाने के लिए यहां जाएं:

हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कैंनेडा
(The Heart and Stroke
Foundation of Canada)
Heartandstroke.ca

आफ्टर स्ट्रोक बीसी
(After Stroke BC)
strokerecoverybc.ca

टिसिपिक्स, चित्रात्मक तस्वीरों का एक नि:शुल्क, खोजने योग्य डेटाबेस की अनुमति से उपयोग की जाने वाली तस्वीरें एफेजिया संस्थान <https://www.aphasia.ca/participics> द्वारा विकसित

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है।

Catalogue #265850 (January 2024) Hindi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Hindi

स्ट्रोक के बाद आपके पुनर्वास में आपकी भूमिका

Your Role in Rehabilitation
After a Stroke



पुनर्वास क्या है?

What is rehab?

पुनर्वास आपके ठहराव के हर दिन, पूरे दिन होता रहता है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- हर दिन आपकी पुनर्वास योजना में सक्रिय रूप से भाग लेना
- ऐसे कौशल और आदतें सीखना जो आपको घर जाने के बाद भी आपकी रिकवरी जारी रखने में मदद करेंगी
- चिकित्सा के दौरान आपने जो कौशल सीखे हैं, उनका अभ्यास करना
- उन कुशलताओं का कर्मचारियों के साथ-साथ परिवार के उन सदस्यों या दोस्तों के साथ अभ्यास करना जिन्हें प्रशिक्षित किया गया है

आपके स्वयं कार्य करने के दौरान आपकी देखभाल टीम आपकी सहायता करने और आपको प्रोत्साहित करने के लिए मौजूद है।



स्ट्रोक के बाद आपके पुनर्वास में आपकी भूमिका

मुझे क्या करने की उम्मीद की जाती है?

What am I expected to do?

हम आपसे कहते हैं कि आप यथासंभव और जितना सुरक्षित हो, उतना अपनी निजी देखभाल करें। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- ✓ अपने दांत साफ करें, अपने बालों में कंघी करें, शेव और मेकअप करें। सुरक्षित हो, तो इन कार्यों को करते समय सिंक के सामने खड़े हों।
 - ✓ शौचालय का उपयोग करने के लिए उठें।
 - ✓ भोजन करने के लिए हर बार भोजन कक्ष में जाएं।
 - ✓ सभी निर्धारित चिकित्सा सत्रों में भाग लें।
- प्रति दिन यथासंभव सक्रिय रहना भी सर्वोत्तम है।
- ✓ भोजन कक्ष और चिकित्सा सत्रों में स्वयं जाएं।
 - ✓ अपनी ऊर्जा के स्तर के अनुसार, अपना अधिकांश दिन बिस्तर से बाहर बिताएं।
 - ✓ प्रत्येक दिन, दालान में कई बार टहलें या अपनी व्हीलचेयर में चक्कर लगाएं।
 - ✓ 'होमवर्क' के तहत दिए गए कार्यों को पूरा करें।
 - ✓ प्रत्येक दिन, कुर्सी पर अपनी पीठ टिकाने के बजाय दूर होकर समय बिताएं या (यदि सुरक्षित हो) बिस्तर के किनारे पर बैठें।

मुझे कैसे पता चलेगा कि क्या अभ्यास करना है?

How do I know what to practice?

हमेशा अपने चिकित्सक से अपने व्यक्तिगत चिकित्सा लक्ष्यों के बारे में बात करें।

आपके चिकित्सक आपको बताएंगे कि आप स्वयं क्या अभ्यास सुरक्षित रूप से कर सकते हैं और सुरक्षा कारणों से आपको किन चीजों में अभी भी कुछ सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

जैसे-जैसे आप सुधार करते जाते हैं, या जब आपको लगता है कि आप कोई नई गतिविधि आजमाना चाहते हैं, तो हम आपके होमवर्क में तालमेल बिठाते हैं। जितना अधिक आपके कार्य आपके और आपके जीवन के लिए सार्थक होंगे:

- उतना अधिक आप उनका नियमित तौर पर अभ्यास करेंगे
- उतना अधिक आपका मस्तिष्क सकारात्मक तौर पर उनके प्रति प्रतिक्रिया करेगा

मैं शाम के समय और सप्ताहांत पर क्या करूँ?

What do I do on evenings and weekends?

अपने होमवर्क के कार्यों को करने और अपनी गतिविधियों को निर्धारित करने के लिए शाम और सप्ताहांत में अपने समय का उपयोग करें। यह आपकी स्थिति और सुधार के बारे में अधिक जानने और दूसरों के साथ संवाद करने का अभ्यास करने का भी समय है।