ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

CRITICAL CARE BC
Provincial Health Services Authority

ਅਕਤੂਬਰ 2025

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ, ਹਾਈ ਐਕਵਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ 'ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭਾਈਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਨਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਰਜਿਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ hcr.healthlinkbc.ca/s/

ਬੀ ਸੀ ਨਿਵਾਸੀ 8-1-1 ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ HealthLink BC ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ)। ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ 'ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ' ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵੀ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ. ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹੁਣ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/pharmacy-services#pharmacisthelp

Critical Care BC ਨੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ Fraser Health Authority (FHA) Critical Care Network ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ।
ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ FHA ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇਨਪੁਟ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸੋਧਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਸਕਰਣ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਬੀ. ਸੀ. (**CCBC**) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (**PHSA**) ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਬੀ. ਸੀ.) ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

CCBC ਸੂਬਾਈ ਮਾਹਰਾਂ, ਖੇਤਰੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਜੀਵਤ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਹੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਇਲਨੇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ ਗਾਈਡ (ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਰਿਕਵਰੀ ਗਾਈਡ) ਜੋ ਕਿ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

PHSA ਅਤੇ CCBC ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ, ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ (ਨਸਲ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ, ਜਾਤੀ, ਧਰਮ, ਉਮਰ, ਅਪੰਗਤਾ, ਭੂਗੋਲ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਆਮਦਨੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ) ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ (ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, 2022)।

ਲੈਂਡ ਐਕਨੋਲੇਜਮੈਂਟ

Critical Care BC ਦਫਤਰ Musqueam, Squamish ਅਤੇ Tsleil-Waututh ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਜੱਦੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਜੱਦੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕੰਮ, ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੈਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨੁਇਟ ਦੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ 4
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ 5
ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ 6
PICS ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ 6

ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 7
ਐਮਨੇਸ਼ੀਆ 7
ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ 8
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ 8
ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ 8
ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ 8
ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ 8
ਦਰਦ 9
ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ 9
ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ 9
ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 10
ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਦਲਦਾ ਰੂਪ 10
ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 11
ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ 11
ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ 13
ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 13
ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ 14
ਪੋਸਟ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਫੈਮਲੀ 15
ਮੈਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? 16
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ 16
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰੋਤ 17

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ (ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਨਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ , ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਪਰਤਣ ਵੇਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕੋ।:
https://youtu.be/1uEEHudpTRs?si=tYCDvQrMjF-SVMly

ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ.
    - ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਲਓ
    - ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ.
- ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭੋ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੱਲ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ.
- ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰੈਸਪੇਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਆਰਟੀ), ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਪੀਟੀ), ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਓਟੀ), ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਰਡੀ), ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਐਸਡਬਲਯੂ) ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (ਐਸਐਲਪੀ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
  ਨੋਟ: ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ PT ਜਾਂ OT ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ: ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਭੁਗਤਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ: ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸਡ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕੁਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (PICS) ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ PICS ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। PICS ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Society of Critical Care Medicine (SCCM)

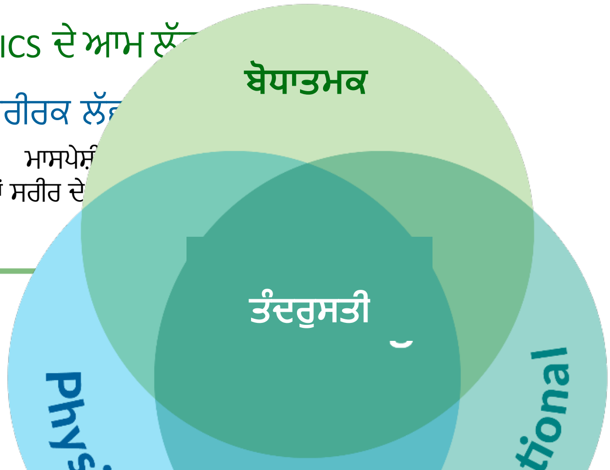
THRIVE: Redefining Recovery

youtube.com/@SCCM

PICS ਦੇ ਆਮ ਲੱ

ਸਰੀਰਕ ਲੱ

- ਮਾਸਪੇਸ਼
ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ



- ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਸਰੀਰਕ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ

ਸੋਚਣਾ (ਬੋਧਾਤਮਕ) ਲੱਛਣ

- ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਭੁੱਲਣਾ
- ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਪਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ,ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਘੱਟ ਇਕਾਗਰਤਾ
- ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ

- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਰੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦੁਬਾਰਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ

ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੋਸਟ ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। PTSD ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ, ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਈ ਵਾਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਬੀ. ਸੀ. ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਹਨ।

ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਐਮਨੇਸ਼ੀਆ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਨੋਟਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਾਇਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼

- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ । ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (ਐੱਸਐੱਲਪੀ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਮਾਹਰ (ENT) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ

- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।.

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਦੇ"4 Ps" ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕੰਮ ਦੀ ਗਤੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ			
ਤਰਜੀਹ	ਯੋਜਨਾ	ਗਤੀ	ਸਥਿਤੀ
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਤੱਕ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।	ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ।	ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇਗਾ।	ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ afterstroke.org/after-stroke-self-care-the-four-ps-for-energy-conservation ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਦਰਦ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ।
- ਦਵਾਈਆਂ, ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਜੋ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ

- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ
- ਹਰਬਲ ਚਾਹ (ਡੀਕੈਫ), ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾ ਦੇਖੋ ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਸੌਣ ਦੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਕੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Anxiety ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੇਖੋ: anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf

ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧਾਓ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ,ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਦਲਦਾ ਰੂਪ
(ਚਮੜੀ, ਵਾਲ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਆਦਿ)

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ ।
- ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਦਾਗਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖਾਓ।
- ਓਰਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਡਰਿੰਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Boost® ਜਾਂ Ensure®) ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ	ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
• ਸਾਰੇ ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਊ, ਸੂਰ, ਬੱਕਰੀ, ਲੇਲਾ) • ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ • ਸਾਰੇ ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗਾ, ਟਰਕੀ, ਬਤਖ) • ਅੰਡੇ • ਸਾਰੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਕੇਫਿਰ) • ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆਬੀਨ/ ਐਡਮਾਮੇ, • ਟੋਫੂ, ਬੀਨ ਦਾ ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਟੈਮਫ, ਸੋਇਆ ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ) • ਬੀਨਜ਼/ਦਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸਪਲਿਟ ਮਟਰ, ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼)	• ਹੋਲ੍ਹ ਦੁੱਧ (ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ) • ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ (3% ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਵੱਧ) • ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ • ਕਰੀਮ, ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ, ਹਾਫ ਐਂਡ ਹਾਫ • ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ • ਐਵੋਕਾਡੋ • ਸਾਰੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ (ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ) • ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਬੀਜ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਪੇਠਾ, ਚਿਆ, ਤਿਲ, ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ)

- ਸਾਰੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਨੱਟ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ)
- ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਬੀਜ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਪੇਠਾ, ਚਿਆ, ਤਿਲ, ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ)
- ਕਣਕ ਦੇ ਬੀਜ
- ਬਰੂਅਰ ਯੀਸਟ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਅ੍ਹ ਸੋਇਆ, ਚੌਲ, ਮਟਰ, ਹੈਂਪ)
- ਵਪਾਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਾਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ,
- ਮੂੰਗਫਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ)

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ, 2019 ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਮਕੀਨ, ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਧਾਤੂ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖਾਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਓਰਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਡਰਿੰਕਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Boost® ਜਾਂ Ensure®), ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸੇਬ ਨਾਲ ਪੀਨਟ ਬਟਰ , ਕਰੈਕਰ, ਕੇਲੇ, ਜਾਂ ਟੋਸਟ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਫਿਨ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਹੀਂ
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰ

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾ ਪੀ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ. ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ. ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
bccancer.bc.ca/nutrition-site/documents/patient education/high_protein_high_energy_food_choices.pdf

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ , ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨঃ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂঃ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਤ ਸਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂঃ
ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ । ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ, ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਨੀਂਦ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲਣਾঃ
ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਛਾਣ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੋਗ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖੁੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱ FCBC ਦਾ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਆਰਐਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ -ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

FCBC ਕੋਲ ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮਿਲ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਵਰੀ ਟੀਚਿਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੈਕ-ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਫੈਮਲੀ

ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਫੈਮਲੀ (PICS-F) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ PICS-F ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨਃ

- ਸੋਗ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਤਣਾਅ
- ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਰਨਆਉਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। BC (FCBC) ਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਸ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ, ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨਃ

- ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ: 1-877-520-3267
- ਸਿਖਿਅਤ ਸਟਾਫ ਦੇ ਨਾਲ ਵਨ ਔਨ ਵਨ ਕੋਚਿੰਗ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
- ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਟੂਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈਃ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
ਹੋਮ ਹੈਲਥ
www.vch.ca/en/service/home-health#what_to_expect

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ
www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/home-and-community-care/home-health-referral-form

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ
www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/home-and-community-care

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
www.islandhealth.ca/our-services/community-health-services/home-care-services

ਨੋਰਦਨ ਹੈਲਥ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ
www.northernhealth.ca/services/home-community-care/accessing-services#referral-process

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਟਾਫ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋਃ
www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/virtual-mental-health-supports#counselling

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ।

ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

My ICU Guide — What to Expect Following ICU Discharge

www.myicuguide.ca/expect-following-icu-discharge

ਕੁਈਨਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕਿੰਗਸਟਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਖੇ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਐਪੀਡੈਮੀਓਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ: ਡੇਰੇਨ ਹੇਲੈਂਡ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ICUsteps

icusteps.org

ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਬਕਾ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ
  icusteps.org/information/information-sheets
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
  icusteps.org/information/guide-to-intensive-care
- ਗਾਈਡ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ - 20 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
  icusteps.org/information/translations

MyLifeAfterICU

www.mylifeaftericu.com/adults-in-icu

ਇਹ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਆਈਸੀਯੂ ਰਿਕਵਰੀ ਗਾਈਡ ਹੈ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰੋਤ

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

Family Caregivers of BC

youtube.com/@familycaregiversofbc6134

ਇਹ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

www.familycaregiversbc.ca

FCBC ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ:

1-877-520-3267

ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ - ਸਿਹਤ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨ ਖੋਜਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ.

helpstartshere.gov.bc.ca

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤः

ਚਿੰਤਾ, ਨਸ਼ਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਕਰੋ।

helpstartshere.gov.bc.ca/mental-health

ਤੰਦਰੁਸਤੀः

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਕਰੋ।

helpstartshere.gov.bc.ca/wellbeing

ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕੇਂਦਰः

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:

helpstartshere.gov.bc.ca/resource/multicultural-family-centre

---

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ — ਰਵਾਇਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

www.fnha.ca/what-we-do/health-system/traditional-wellness-and-healing

---

ਮੈਟਿਸ ਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ — ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.mnbc.ca/work-programs/programs-services

ਮੂਵਿੰਗ ਫੌਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾ, ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸਾ, ਸੋਗ, ਨੁਕਸਾਨ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
movingforward.help

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (SAHI)

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (SAHI) ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। SAHI ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। SAHI ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ SAHI ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/south-asian-health/south-asian-health-institute

---

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਵੈਨਕੂਵਰ-ਫਰੇਜ਼ਰ

ਚਾਈਨੀਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ
https://lowermainland.cmha.ca/wp-content/uploads/2020/11/Chinese-Mental-Health-Resource-list-Aug-2020.pdf

---