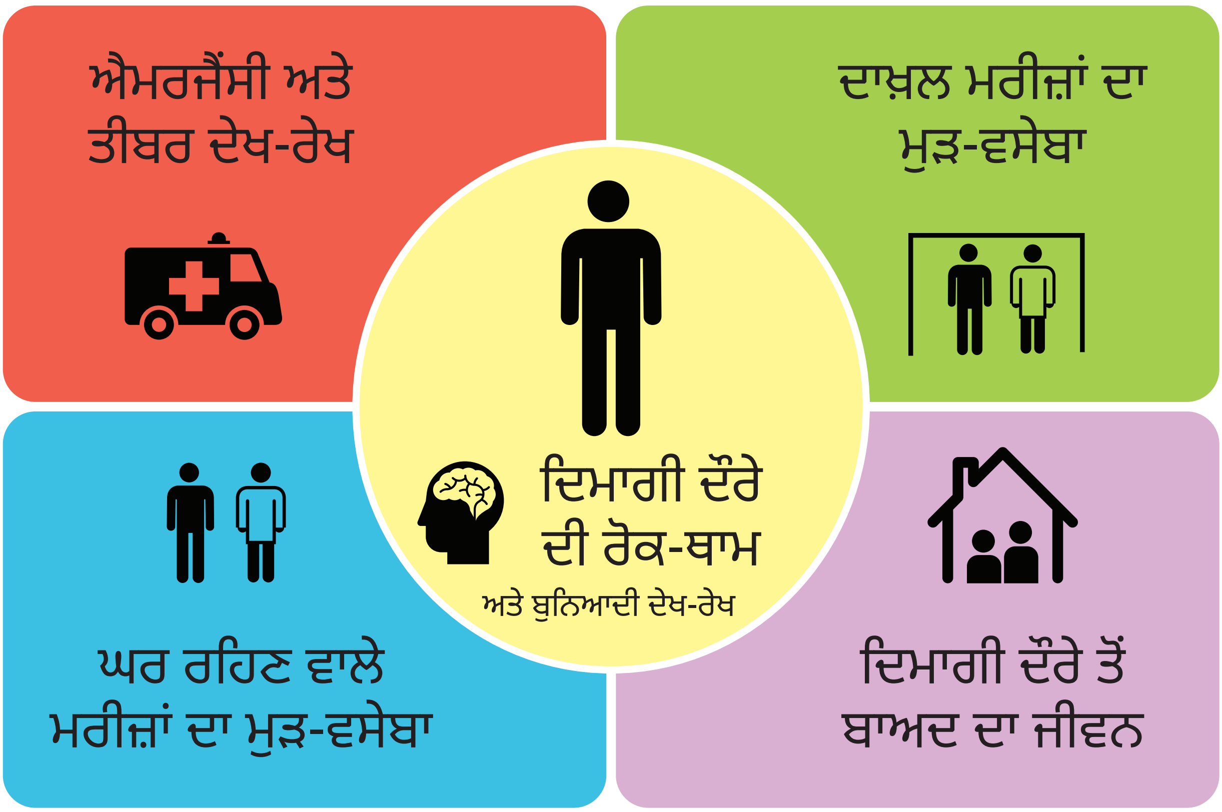
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ’ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ’ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ

www.strokerecovery.guide

Toronto Stroke Networks

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ’ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸਫ਼ਰ



ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਚਿਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ 5 ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ 5 ਹਿੱਸੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਆਉਣ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਹੈ;
- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੋਂਗੇ; ਅਤੇ
- ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ?
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Toronto Stroke Networks

ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖ-ਰੇਖ

ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤਾਂ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ 'ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇੱਕ ਟੀਮ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਟੈਸਟ (ਸੀ.ਟੀ.) ਸਕੈਨ, ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਸੀ.ਟੀ.ਏ.), ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ.), ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ, ਕੈਰੋਟਿਡ ਡੌਪਲਰ, ਸੈਰੀਬਰਲ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ, ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈਕੋ), ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.), ਹੌਲਟਰ ਮੌਨੀਟਰ, ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ?

- 24-ਘੰਟੇ ਨਰਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ।
- ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਬਦਲੇ ਜਾਣ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ (ਆਈ.ਵੀ.) ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਨਲੀ (ਨੇਜ਼ੋਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਐੱਨ.ਜੀ.) ਪਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ 5-7 ਦਿਨ ਰਹਾਂਗਾ ਪਰ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਰੀ ਠਹਿਰ ਘਟ-ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ?

- ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਆਨੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਗੈਰ੍ਹਾ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ
- ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨਾ

ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਫੌਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਸੁੰਤਰਤਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਮੈਂ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗਾ। ਸੁਧਾਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਨੀ-ਐਤਵਾਰ ਘਰ ਜਾ ਸਕਾਂ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਖੁਦ ਰੱਖ ਸਕਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਮੈਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂਗਾ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਵਿਅਤੀਗਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂ।
- ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਾਵਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ (ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ) ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ?

- ਨਰਸਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਐਟ੍ਰਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਆਨੀ, ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਗੈਰ੍ਹਾ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰਾਂਗਾ?

- ਮੇਰੇ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉੱਥੇ ਠਹਿਰਾਂਗਾ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਇੱਥੇ 1 ਤੋਂ 7 ਹਫਤੇ ਰਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਠਹਿਰ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ/ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:

- ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਾਂ। ਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ (Stroke Prevention Clinic) ਵੱਲ ਭੇਜ ਦੇਣ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਜ਼ੋਖਮ ਤੱਤ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰੋ।
- ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲ਼ੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਕੋਲ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ?
- ਨਿਊਰਾਲੋਜਿਸਟ
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ

ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ''ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 2-3 ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਘਰ ਮੁੜ-ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਸਿੱਖਾਂਗਾ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।
- ਮੁਨਾਸਬ ਸਮੇਂ ''ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਮੇਰੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ (ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ) ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ?
- ਫਿਜ਼ੀਐਟ੍ਰਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਆਨੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵਗੈਰ੍ਹਾ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।
- ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰਾਂਗਾ?
- ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਂਵਾਗਾ।
- ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ/ ਟੀਚਿਆਂ ''ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ
- ਜੀਵਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਜੀਵਨ

ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ (ਜੇ ਉਪਬਲਧ ਹੋਵੇ) ਕੰਮ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵੇਲ਼ੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇ।
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਵਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ?
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਮੇਰੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ''ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਣਗੇ।
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ. ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵੇਖਣੇ ਹਨ:
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ
- ਜੀਵਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਤਤਕਰਾ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ	1
ਮਾਨਤਾਵਾਂ	2
ਉਮੀਦ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ	3
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੀ ਹੈ	5
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	6
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	7
ਟੈਸਟ	11
ਦਵਾਈਆਂ	15
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ	27
ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ	30
ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ	33
ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨਾ	37
ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਗੱਲਾਂ	38
ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ	43
ਆਤਮ-ਗਿਆਨ	47
ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ	50
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ	53
ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ	55
ਐਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ	58
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ	61
ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ	64
ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ	68
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ	71
ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ	81
ਆਹਾਰ	86
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ	94
ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ	98

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ	103
ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ	104
ਸੰਚਾਰ	107
ਬੇਦਿਲੀ	111
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ	115
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ	119
ਘਰ ਰਹਿਣਾ	123
ਦਰਦ	128
ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ	131
ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ	134
ਜੀਵਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	139
ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ	140
ਡਰਾਈਵਿੰਗ	148
ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ	152
ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼	159
ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਾ	161
ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ	164
ਸਫਰ ਕਰਨਾ	168
ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ	171
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	177
ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ	187

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ **ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ 'ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ** ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਵਾਸਤੇ
- ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੀਆ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ 'ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਖੁਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਣਕਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਫਰਦ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਆਪਣੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਫਾਈਲ ਫੋਲਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖ ਸਕੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ
- ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ
- ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ www.strokerecovery.guide ਵਿਖੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ 'ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ My Guide for Stroke Recovery), ਟੋਰੰਟੋ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (Toronto Stroke Networks) ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਲਾਹ, ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਰਲ਼ ਕੇ ਕਾਰਜ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ: ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਲੇਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਲਵੋਂ। ਪਰ ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਲੇਖੇ-ਜੋਖੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰੰਟੋ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫੀਸਾਂ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਉਮੀਦ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੇਹੱਦ ਅਚਨਚੇਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਬੀਤੀ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਨਾ-ਰੁਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ, ਆਸਵਾਦ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ, ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲ਼ਾ ਵਤੀਰਾ ਬਣਾਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਫੌਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਵਾਦੀ ਇਰਾਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜੋ ਗਵਾਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲਾਤ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇਰੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਤ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋਂਗੇ। ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹਰਾ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਿਝੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੈਸਲਾ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਬੌਬ, ਪੀਅਰਜ਼ ਫੌਸਟਰਿੰਗ ਹੋਪ (Peers Fostering Hope) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਇਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ 3 ਗੱਲਾਂ

ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੀ ਹੈ

ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

‘ਜਾਣਕਾਰੀ’ ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਸਾਰ ਸਾਦੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ।

‘ਸਵਾਲ’ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਕੋਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ। ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ‘’ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

HELP ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

‘ਮਦਦ’ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਕੀਕੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਿਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੂਚੀਆਂ ਮੁਕੰਮਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ info@tostroke.com ’ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸ ਦੇਣਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਂਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣਗੇ:

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਸੀ)
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਮੀਦ ਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਭਲਣਾ
- ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣਾ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਦੇ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ

ਹਨ: ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਟੈਸਟ

ਦਵਾਈਆਂ

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ

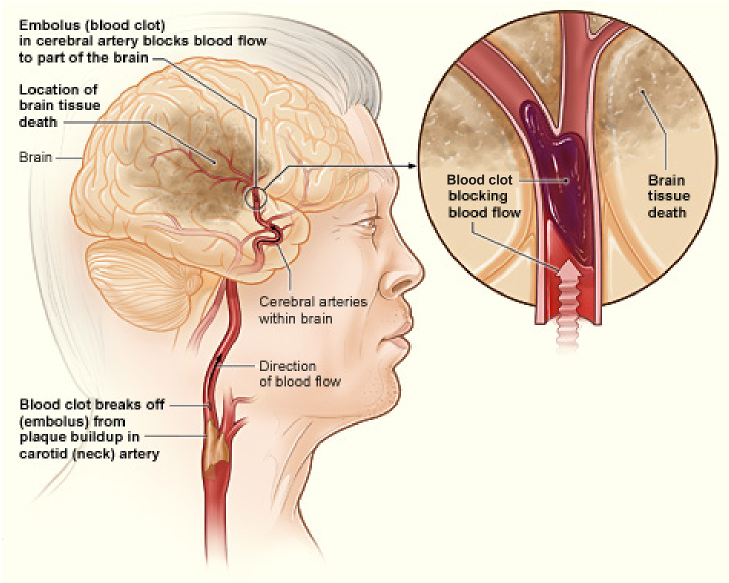
ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ www.strokerecovery.guide ’ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰਬ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੜਿੱਕਾ ਆਵੇ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

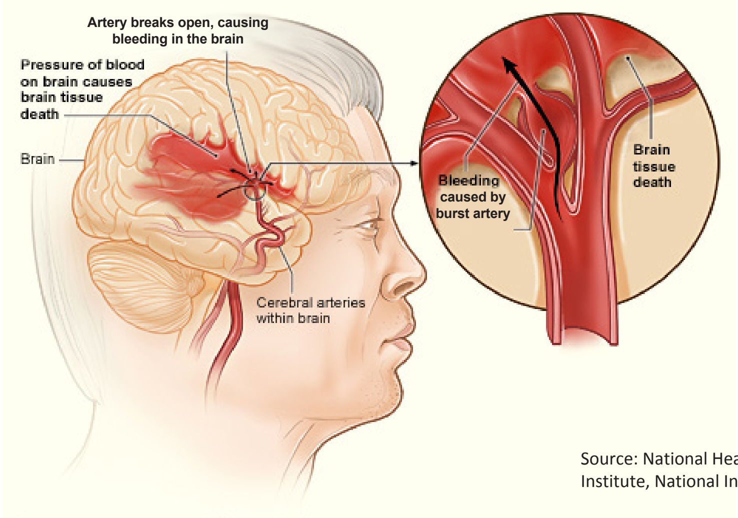
1. ਇਸਕੈਮਿਕ (Ischemic) ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਨੱਕਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ



2. ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ (Hemorrhagic) ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਫਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਿਸ ਜਾਵੇ



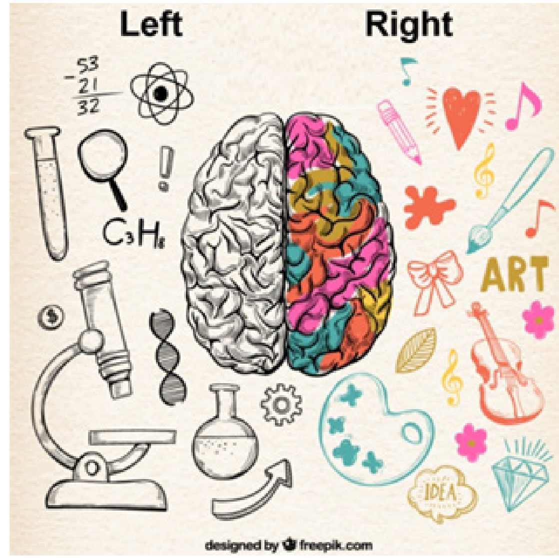
Source: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health

ਦੋਵੇਂ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਵੇਖਣ, ਹਰਕਤ ਕਰਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ

ਦਿਮਾਗ ਦੋ ਵੱਡੇ ਅੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਮੀਸਫੀਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਜਾ ਅੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਅੱਧ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਅੱਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਅੱਧ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਖੱਬਾ ਹੈਮੀਸਫੀਅਰ

ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ – ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਸਾਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਵਰਗੇ ਤਰਕ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ (97%) ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਝ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੱਜਾ ਹੈਮੀਸਫੀਅਰ

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ – ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਸਾਨੂੰ ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕੱਢਣ, ਦਲੀਲ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਚੁਟਕਲੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਭਾਗ

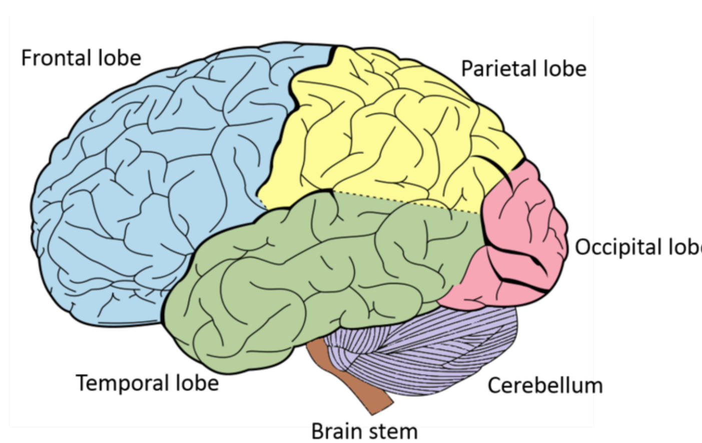
ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਬਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1) ਫਰੰਟਲ ਲੋਬ (ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)

2) ਪੇਰਾਈਟਲ ਲੋਬ (ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)

3) ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ (ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)

4) ਆਕਸੀਪਿਟਲ ਲੋਬ (ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)



ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰੀਬੈੱਲਮ (ਜਾਮਨੀ) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤਣਾ (ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਥੱਲੜੇ, ਆਧਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਲੱਗ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ

ਫਰੰਟ ਲੋਬ	**ਬ੍ਰੇਨ ਸਟੈੱਮ ਜਾਂ ਤਣਾ**	**ਸੈਰੀਬੈੱਲਮ**	**ਪੇਰਾਇਟਲ ਲੋਬ**	**ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਟੈਂਮਪੋਰਲ ਲੋਬ**
ਦਲੀਲ	ਨਿਗਲਣਾ	ਸੰਤੁਲਨ	ਬੁੱਧੀ	ਬੋਲੀ
ਵਤੀਰਾ	ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ	ਤਾਲਮੇਲ	ਦਲੀਲ	ਵਤੀਰਾ
ਯਾਦਾਸ਼ਤ	ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ	ਬਾਰੀਕ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਾਬੂ	ਸੰਵੇਦਨਾ	ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ
ਹਰਕਤ	ਸਾਹ ਲੈਣਾ		ਬੋਲੀ	ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ
ਬੁੱਧੀ			ਪੜ੍ਹਨਾ	ਜਜ਼ਬਾਤ
ਸ਼ਖਸੀਅਤ			ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ	ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਸੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ ‘Stroke and Aphasia’ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ‘Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke’ ਵਿੱਚ ‘Stroke’,ਫਿਰ ‘Recovery and support’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ‘Your Stroke Journey’ ਲੱਭੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘Understanding my stroke’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਮੈਡਿਕਐਲਰਟ (MedicAlert)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.medicalert.ca ਖੋਲ੍ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ www.torontocentralhealthline.ca ਵਿਖੇ ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਵੇਖੋ। ‘Stroke Resources’ ’ਤੇ, ਫਿਰ ‘Safety in the home’ ਅਤੇ ‘Personal Emergency Response Systems’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟ

ਅਨੇਕਾਂ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਕਿਉਂ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਚੰਗੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਟੈਸਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਤੇ ਕਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਤਸੀਂ ਕਰਵਾਉਂ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ, ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ 'ਤੇ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕੈਨ [ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ (CT scan)]	ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜਾ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਰਾਹੀ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਏ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਕਾਰਣ (ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ) ਪਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਣ (ਇਸਕੈਮਿਕ) ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਸੀ.ਟੀ.ਏ. (CTA)]	ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜਾ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਰਾਹੀ ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ [ਐੱਮ. ਆਰ.ਆਈ.(MRI)]	ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਦਿਮਾਗ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਤਿੰਨ-ਪਰਿਮਾਪੀ ਚਿਤਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ-ਰਹਿਤ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਤਰ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਜਾਂ ਐੱਨ.ਐੱਮ.ਆਰ. (NMR) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਐੱਮ. ਆਰ.ਏ. (MRA)]	ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਜੋ ਗਰਦਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੜਿੱਕੇ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਐਮ.ਆਰ.ਏ. ਵੀ ਤੀਬਰ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ	ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਰੰਗ ਪਾ ਕੇ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣੇ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਕੈਰੋਟਿਡ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ [ਡੌਪਲਰ (Doppler)]	ਚੀਰ-ਫਾੜ ਰਹਿਤ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼-ਫਰੀਕੁਐਂਸੀ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਰਤਕੇ ਗਰਦਣ ਦੀਆਂ (ਕੈਰੋਟਿਡ) ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੈਰੋਟਿਡ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

ਟਰਾਂਸਕ੍ਰੇਨੀਅਲ ਡੌਪਲਰ [ਟੀ.ਸੀ.ਡੀ. (TCD)]	ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਹੌਲਟਰ (HOLTER) ਮੌਨੀਟਰ	ਗਰਦਣ ਦੁਆਲ਼ੇ ਪਹਿਨੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਇੱਕ ਚੱਕਵੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਜਿਹੜੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਲਟਰ ਮੌਨੀਟਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੰਮੇਰੇ ਅਰਸੇ (24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ) ਤਕ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਜਾਂ ਈ.ਕੇ. ਜੀ. (ECG or EKG)]	ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਗੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲ਼ਾ ਲਹੂ ਦਾ ਗਤਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਈਕੋ (Echo)]	ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਤਰੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ’ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

ਟ੍ਰਾਂਸ-ਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਟੀ.ਈ.ਈ.(TEE)]	ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਤਰੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸੰਘ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਟ੍ਰਾਂਸ-ਥੋਰੈਸਿਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ [ਟੀ.ਈ.ਈ.(TTE)]	ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਤਰੰਗਾਂ ਵਰਤਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਅੰਦਰ ਕਰਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:
ਵਿਡੀਓਫਲੋਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਵੈਲੋ ਸਟੱਡੀ [ਵੀ. ਐੱਫ. ਐੱਸ.ਐੱਸ. (VFSS)]	ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਟੈਸਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਉਦੋਂ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬੁਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਓ ਪਦਾਰਥ ਨਿਗਲਣ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼:	ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਜਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਮੈਂ ਕਰਵਾਏ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ‘Medical tests’ ਅਤੇ ‘Transitions’ ਵੇਖੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਸ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ, ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਹੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਨਾਮ: ____

ਪਤਾ: ____

____

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____

ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਐਸਪ੍ਰਿਨ, ਕਬਜ਼, ਖੰਘ ਅਤੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਦਰਦ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਖਾਨੇਦਾਰ ਡੱਬੀ (dosette) ਵਰਤਣਾ

ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪੱਤਾ (blister pack) ਬਣਾ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ

ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਾਧਨ ਇਹ ਹਨ:

ਸਾਧਨ 1: ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ

ਸਾਧਨ 2: ਦਵਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਧਨ ਸਾਧਨ 3: ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ

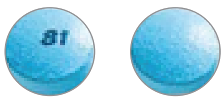
ਸਾਧਨ #1: ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ

ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ’ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਜੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਰਾਂਡ ਨਾਮ ਬਰੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਰਾਂਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗੋਲੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਰੋਧਕ (Platelet Inhibitors)

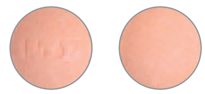
ਪਲੇਟਲੈੱਟਾਂ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ

Acetylsalicylic acid, ASA (ਐਸਪ੍ਰਿਨ)



81 mg

Acetylsalicylic acid, ASA (ਐਸਪ੍ਰਿਨ)



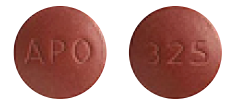
81 mg ਚੱਬਣਯੋਗ

Acetylsalicylic acid, ASA (ਐਸਪ੍ਰਿਨ)

or

325 mg

Acetylsalicylic acid, ASA (ਐਸਪ੍ਰਿਨ)



325 mg ਪਰਤਦਾਰ

Clopidogrel (ਪਲੈਵਿਕਸ)

75 mg

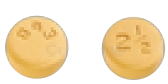
Dipyridamole/ ASA (ਐਗਰੀਨੌਕਸ)

200 mg/25 mg

ਐਂਟੀਕੁਆਗੂਲੈਂਟ (Anticoagulants)

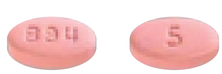
ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

Apixaban (ਐਲੀਕੁਇਸ)



2.5 mg

Apixaban (ਐਲੀਕੁਇਸ)



5 mg

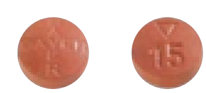
Dabigatran (ਪ੍ਰੈਡੈਕਸਾ)

110 mg

Dabigatran (ਪ੍ਰੈਡੈਕਸਾ)

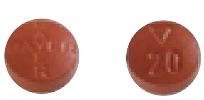
150 mg

Rivaroxaban (ਜ਼ਾਰੈਲਟੋ)



15 mg

Rivaroxaban (ਜ਼ਾਰੈਲਟੋ)



20 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

1 mg

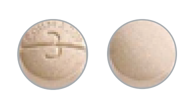
Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

2 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

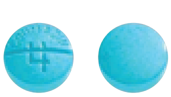
2.5 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)



3 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

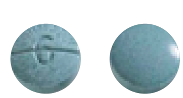


4 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

5 mg

Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)



6 mg

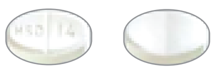
Warfarin (ਕੁਮਾਡਿਨ)

10 mg

ਏਸ ਰੋਧਕ (Ace Inhibitors)

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

Enalapril (ਵੈਸੋਟੈਕ)

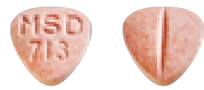


2.5 mg

Enalapril (ਵੈਸੋਟੈਕ)

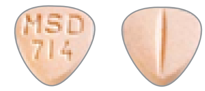
5 mg

Enalapril (ਵੈਸੋਟੈਕ)



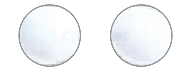
10 mg

Enalapril (ਵੈਸੋਟੈਕ)



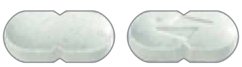
20 mg

Perindopril (ਕੋਵਰਸਿੱਲ)



2 mg

Perindopril (ਕੋਵਰਸਿੱਲ)

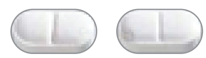


4 mg

Perindopril (ਕੋਵਰਸਿੱਲ)

8 mg

Perindopril-Indapamide (ਕੋਵਰਸਿੱਲ ਪਲੱਸ)

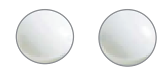


2 mg/0.625 mg

Perindopril-Indapamide (ਕੋਵਰਸਿੱਲ ਪਲੱਸ)

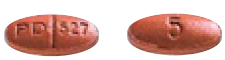
4 mg/1.25 mg

Perindopril-Indapamide (ਕੋਵਰਸਿੱਲ ਪਲੱਸ)



8 mg/2.5 mg

Quinapril (ਐਕਿਊਪ੍ਰਿੱਲ)



5 mg

Quinapril (ਐਕਿਊਪ੍ਰਿੱਲ)

10 mg

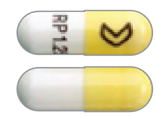
Quinapril (ਐਕਿਊਪ੍ਰਿੱਲ)

20 mg

Quinapril (ਐਕਿਊਪ੍ਰਿੱਲ)

40 mg

Ramipril (ਆਲਟੇਸ)



1.25 mg

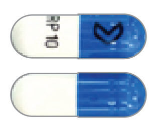
Ramipril (ਆਲਟੇਸ)

2.5 mg

Ramipril (ਆਲਟੇਸ)

5 mg

Ramipril (ਆਲਟੇਸ)



10 mg

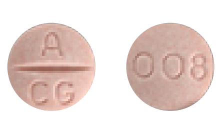
ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ II ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (Angiotensin II Receptor Blockers)

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

Candesartan (ਐਟਾਕੈਂਡ)

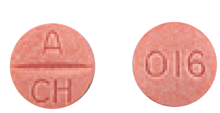
4 mg

Candesartan (ਐਟਾਕੈਂਡ)



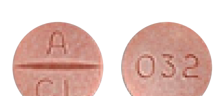
8 mg

Candesartan (ਐਟਾਕੈਂਡ)



16 mg

Candesartan (ਐਟਾਕੈਂਡ)



32 mg

Irbesartan (ਐਵਾਪ੍ਰੋ)

75 mg

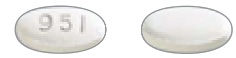
Irbesartan (ਐਵਾਪ੍ਰੋ)

150 mg

Irbesartan (ਐਵਾਪ੍ਰੋ)

300 mg

Losartan (ਕੋਜ਼ਾਰ)

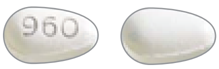


25 mg

Losartan (ਕੋਜ਼ਾਰ)

50 mg

Losartan (ਕੋਜ਼ਾਰ)

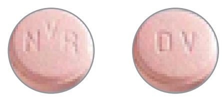


100 mg

Valsartan (ਡਾਇਓਵੈਨ)

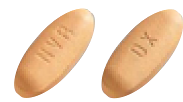
40 mg

Valsartan (ਡਾਇਓਵੈਨ)



80 mg

Valsartan (ਡਾਇਓਵੈਨ)



160 mg

Valsartan (ਡਾਇਓਵੈਨ)

320 mg

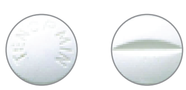
ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰਜ਼ (Beta Blockers)

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

Atenolol (ਟੈਨੋਰਮਿਨ)

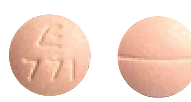
50 mg

Atenolol (ਟੈਨੋਰਮਿਨ)



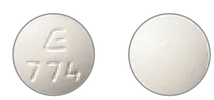
100 mg

Bisoprolol (ਮੋਨੋਕੌਰ)



5 mg

Bisoprolol (ਮੋਨੋਕੌਰ)



10 mg

Carvedilol (ਕੋਰੈਂਗ)

3.125 mg

Carvedilol (ਕੋਰੈਂਗ)

6.25 mg

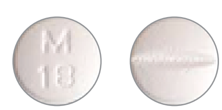
Carvedilol (ਕੋਰੈਂਗ)

12.5 mg

Carvedilol (ਕੋਰੈਂਗ)

25 mg

Metoprolol (ਲੋਪਰੇਜ਼ੌਰ)



25 mg

Metoprolol (ਲੋਪਰੇਜ਼ੌਰ)

50 mg

Metoprolol (ਲੋਪਰੇਜ਼ੌਰ)

100 mg

Metoprolol (ਲੋਪਰੇਜ਼ੌਰ)

100 mg
ਹੌਲੀ ਖੁਰਦੀ ਹੈ

Metoprolol (ਲੋਪਰੇਜ਼ੌਰ)

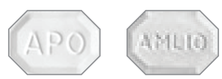
100 mg
ਹੌਲੀ ਖੁਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰਜ਼ (Calcium Channel Blockers)

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

Amlodipine (ਨੌਰਵੈਸਕ)

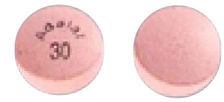
5 mg

Amlodipine (ਨੌਰਵੈਸਕ)


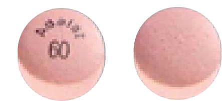
10 mg

Nifedipine (ਐਡਾਲੈਟ)

20 mg

Nifedipine (ਐਡਾਲੈਟ)


30 mg

Nifedipine (ਐਡਾਲੈਟ)


60 mg

Diltiazem (ਕਾਰਡੀਜ਼ੈਮ)

120 mg

Diltiazem (ਕਾਰਡੀਜ਼ੈਮ)

180 mg

Diltiazem (ਕਾਰਡੀਜ਼ੈਮ)

240 mg

Diltiazem (ਕਾਰਡੀਜ਼ੈਮ)

300 mg

Diltiazem (ਟਿਆਜ਼ੈਕ)

120 mg

Diltiazem (ਟਿਆਜ਼ੈਕ)

180 mg

Diltiazem (ਟਿਆਜ਼ੈਕ)

240 mg

Diltiazem (ਟਿਆਜ਼ੈਕ)

300 mg

Diltiazem (ਟਿਆਜ਼ੈਕ)

360 mg

Verapamil (ਆਈਸੌਪਟਿਨ)

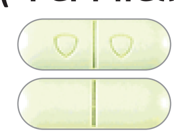
80 mg

Verapamil (ਆਈਸੌਪਟਿਨ)

120 mg

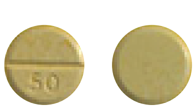
Verapamil (ਆਈਸੌਪਟਿਨ)

180 mg

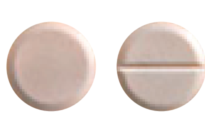
Verapamil (ਆਈਸੌਪਟਿਨ)

240 mg

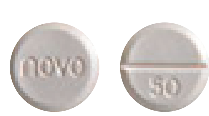
ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਲਈ (Diuretics)

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

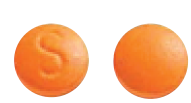
Chlorthalidone


50 mg

Hydrochlorothiazide

25 mg

Hydrochlorothiazide


50 mg

Indapamide (ਲੋਜ਼ਾਈਡ)


1.25 mg

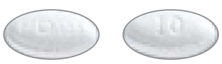
Indapamide (ਲੋਜ਼ਾਈਡ)

2.5 mg

ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ (Lipid Lowering Agents)

ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

Atorvastatin (ਲਿਪੀਟੋਰ)



10 mg

Atorvastatin (ਲਿਪੀਟੋਰ)

20 mg

Atorvastatin (ਲਿਪੀਟੋਰ)

40 mg

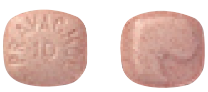
Atorvastatin (ਲਿਪੀਟੋਰ)

80 mg

Ezetimibe (ਈਜ਼ੀਟਰੋਲ)

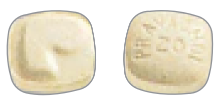
10 mg

Pravastatin (ਪ੍ਰਾਵਾਕੋਲ)



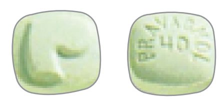
10 mg

Pravastatin (ਪ੍ਰਾਵਾਕੋਲ)



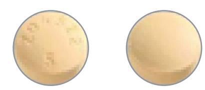
20 mg

Pravastatin (ਪ੍ਰਾਵਾਕੋਲ)



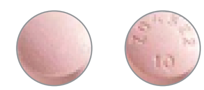
40 mg

Rosuvastatin (ਕ੍ਰੈਸਟਰ)



5 mg

Rosuvastatin (ਕ੍ਰੈਸਟਰ)

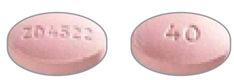


10 mg

Rosuvastatin (ਕ੍ਰੈਸਟਰ)

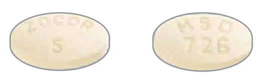
20 mg

Rosuvastatin (ਕ੍ਰੈਸਟਰ)



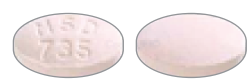
40 mg

Simvastatin (ਜ਼ੋਕੌਰ)



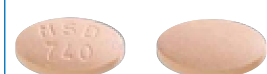
5 mg

Simvastatin (ਜ਼ੋਕੌਰ)



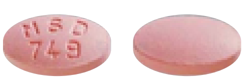
10 mg

Simvastatin (ਜ਼ੋਕੌਰ)



20 mg

Simvastatin (ਜ਼ੋਕੌਰ)



40 mg

ਸਾਧਨ #2: ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਹੇਠਲੀ ਸਾਰਣੀ ਇਹ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ	ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ	ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ	ਇਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ			
		___ ਗੋਲੀ(ਆਂ) ਦਿਨ ਵਿੱਚ ___ ਵਾਰ ਲਵੋ। ਹੋਰ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ	ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ
ਉਦਾਹਰਣ: ਐਸਪ੍ਰਿਨ	ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 1 ਗੋਲੀ (81 ਮਿ.ਗ੍ਰ.)। ਪੀਸੀ ਹੋਈ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ।	X			

ਸਾਧਨ #3: ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ

ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਹਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬਦਲੇ ਇੱਥੇ ਸਹੀ ਪਾਉ।

1) "ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ" ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ
2) ਹਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਸ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ
3) ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਬੰਧਤ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕਾਟੀ ਮਾਰ ਦਿਉ
4) ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਦੁਹਰਾਉ

ਕਿਸ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ:

ਦਿਨ	ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ
ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਦਿਨ	ਐਸਪ੍ਰਿਨ	2 ਗੋਲ਼ੀਆਂ				2 ਗੋਲ਼ੀਆਂ	
	ਪਲੈਵਿਕਸ			1 ਗੋਲ਼ੀ			
	ਇੰਸੁਲਿਨ		1 ਟੀਕਾ				1 ਟੀਕਾ
	ਗ੍ਰੈਵੋਂਲ			1 ਗੋਲ਼ੀ			
ਐਤਵਾਰ							
ਸੋਮਵਾਰ							
ਮੰਗਲਵਾਰ							
ਬੁੱਧਵਾਰ							
ਵੀਰਵਾਰ							
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ							
ਸ਼ਨੀਵਾਰ							

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪੀਸ ਕੇ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ''ਰਸਾਇਣਕ" ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖਾਨੇਦਾਰੀ ਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਜਿਸ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਘਰ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੋਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ‘Medication’ ਅਤੇ ‘Daily Living’ ਵੇਖੋ।

ਡਰੱਗ ਕਵਰੇਜ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (Drug Coverage.ca)

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ’ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਨਿਜੀ ਬੀਮੇ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਡਰੱਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਭਰੌਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- www.drugcoverage.ca ਵੇਖੋ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰ (Health Canada – The Drug and Health Product Register)

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ।
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.canada.ca ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ‘Drug and Health Products Register’ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke’ ਅਤੇ ਫਿਰ ‘Treatments’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ‘Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘My health’ and ‘Taking my medications’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਣ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦੌਰਾ (ਟੀ.ਆਈ.ਏ.) [transient ischemic attack (TIA)] ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘਟ ਜਾਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੰਨ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਦਰਜ "ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ" ਭਰ ਦੇਣ। ਫਿਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਉ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ: www.tostroke.ca

ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੇ ਗੇੜਿਆਂ ਦਾ ਲੇਖਾ

■ ਟੀਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ▲ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ								
ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਟੀਚਾ: ☐ ਏ.ਐੱਸ.ਏ., ਐਗ੍ਰੀਨੌਕਸ ਜਾਂ ਪਲੈਵਿਕਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣਾ ☐ ਵਾਰਫਾਰਿਨ ਜਾਂ ਡੈਬੀਗੈਟ੍ਰਿਨ ਲੈਣਾ	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਟੀਚਾ: 130/80 mmHg ਜਾਂ ਘੱਟ ਮੁਢਲਾ ਬੀ.ਪੀ.: ____________	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______	■ ▲ ______
ਏਸ ਇਨਹਿਬੀਟਰ ਜਾਂ ਏ.ਆਰ.ਬੀ. ਟੀਚਾ: ਏਸ ਜਾਂ ਏ.ਆਰ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਖ਼ੁਰਾਕ	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਟੀਚਾ: ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. < 2.0 mmol/L, ਟੀ.ਸੀ./ ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.– ਸੀ < 4.0 mmol/L	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਟੀਚਾ: HbA1c < 7.0 %	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਟੀਚਾ: ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 – 7 ਵਾਰੀ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਤਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਵਰਜਸ਼	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਖ਼ੁਰਾਕ ਟੀਚਾ: ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਵਾਲੀ, ਫ਼ਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ: ਟੀਚਾ: < 14 ਡ੍ਰਿੰਕਸ/ ਹਫਤੇ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ) < 9 ਡ੍ਰਿੰਕਸ/ ਹਫਤੇ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲
ਵਜ਼ਨ ਟੀਚਾ: ਕੌਕੇਸ਼ੀਅਨ ਨਸਲ ਲਈ ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ: < 94 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਮਰਦਾਂ), < 80 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਔਰਤਾਂ) ਏਸ਼ੀਅਨਾਂ: < 90 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਮਰਦਾਂ), < 80 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਔਰਤਾਂ)	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲	■ ▲

University Health Network Toronto Western Hospital U of T NEUROLOGY STROKE PROGRAM

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

Place addressograph here

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਭਨਾਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ: ____________

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: ____________

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸ: ____________

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: ____________

ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ/ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਦਾ ਵਾਕਿਆ

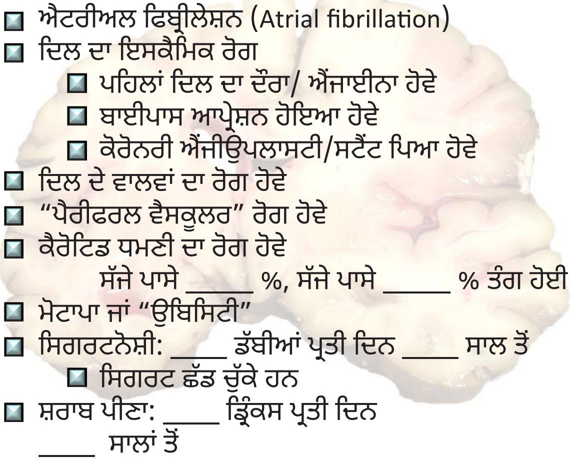
ਵਾਕਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼: ____________

ਵਾਕਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ:

- ☐ ਹਲਕਾ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ (ਟੀ.ਆਈ.ਏ.)
- ☐ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਇੰਟਰਾਸੈਰੀਬਰਲ
- ☐ ਰਿਸਾਵ
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ ____________

ਕਾਰਣ: ____________

ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤ



- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਹੋਣਾ)
- ਹਾਈਲਿਪੀਡੇਮੀਆ (ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ)
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣਾ
- ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ (Atrial fibrillation)
- ਦਿਲ ਦਾ ਇਸਕੈਮਿਕ ਰੋਗ
  - ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ/ ਐਂਜਾਈਨਾ ਹੋਵੇ
  - ਬਾਈਪਾਸ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
  - ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਉਪਲਾਸਟੀ/ਸਟੈਂਟ ਪਿਆ ਹੋਵੇ
- ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ
- "ਪੈਰੀਫਰਲ ਵੈਸਕੁਲਰ" ਰੋਗ ਹੋਵੇ
- ਕੈਰੋਟਿਡ ਧਮਣੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ
  ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ _____ %, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ _____ % ਤੰਗ ਹੋਈ
- ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ "ਉਬਿਸਿਟੀ"
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ: ____ ਡੱਬੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ____ ਸਾਲ ਤੋਂ
  - ਸਿਗਰਟ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ: ____ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
  _____ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ☐ ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈਟ ________ ☐ ਗਤਲੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ________	
ਲਹੂ ਦੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ☐ ਏਸ ਇਨਹਿਬੀਟਰ ________ ☐ ਏ.ਆਰ.ਬੀ. ________ ☐ ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ________ ☐ ਸੀ.ਸੀ.ਬੀ. ________ ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ________ ☐ ਹੋਰ ________	
ਹਾਈਪਰਲਿਪੀਡੇਮੀਆ (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ) ਦਵਾਈਆਂ ☐ ਸਟੇਟਿਨ ________ ☐ ਹੋਰ ________	
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ **(ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ)** ☐ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ________ ☐ ਇੰਸੁਲਿਨ ________	
☐ ਕੋਈ ਹੋਰ ________	

ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ

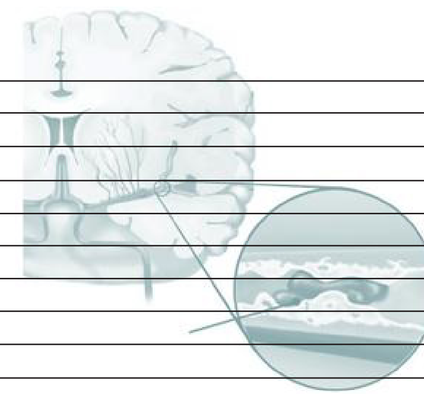
____
____
____
____
____
____

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ/ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਨਿਜੀ ਟੀਚੇ

____
____
____
____
____

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ/ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

	ਮੁੱਲਾਂਕਣ	ਸਿਖਲਾਈ	ਤਾਰੀਖ਼	ਨੋਟ
☐ ਸਟੈਂਟ ਪਾਉਣਾ (Carotid endarterectomy)	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ (Atrial fibrillation)	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ☐ ਡਰਾਈਵਰ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਬੇਦਿਲੀ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੀ ਲੋੜ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________
☐ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ ਨਹੀਂ	________	________



ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਡਾਕਟਰ

ਡਾਕਟਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਕ-ਰੇਖ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਨਿਊਰਾਲੋਜਿਸਟ (ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ)
- ਫ਼ਿਜ਼ੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਮਾਹਿਰ)
- ਕਾਰਡੀਆਲੋਜਿਸਟ (ਦਿਲ ਦੇ ਮਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ)
- ਨਿਊਰੋਸਾਇਕਿਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਬੇਦਿਲੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਡਾਕਟਰ)
- ਨਿਊਰੋਸਾਇਕਾਲੋਜਿਸਟ (ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਕੁਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਡਾਕਟਰ)

ਨਰਸਾਂ

ਨਰਸਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ, ਨਹਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ।

ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ:

- ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ (ਆਰ. ਐੱਨ.)
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਰਸ (ਆਰ.ਪੀ.ਐੱਨ.)
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਐੱਨ.ਪੀ.)
- ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਸੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.)

ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਓ.ਟੀ.)

ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸਹਾਇਕ (ਪੀ.ਸੀ.ਏ.)

ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸਹਾਇਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਵਰਗੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਘਰੇ ਕਰਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸਨਲ ਸੱਪੋਰਟ ਵਰਕਰ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ.) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਕਸਦ, ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਪੀ.ਟੀ.)

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੱਲ-ਫਿਰ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਖਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ.)

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀ, ਬੇਦਿਲੀ, ਝੁੰਜਲਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ.)

ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ, ਸਮਝਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪਿਸਟ

ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫ਼ੁਰਸਤ ਵੇਲ਼ੇ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਨਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਣ।

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟਿਸ਼ੀਅਨ (ਆਰ.ਡੀ.)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟਿਸ਼ੀਅਨ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ, ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ

ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਔਰਥੋਟਿਸਟ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਣਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਰਾਲੋਜਿਸਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀ ਕੌਂਸਲਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵੀ ਇਸ ਟੀਮ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ

ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਵੀ ਢੁਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਅਤੇ ਆਵਾਸ
- ਕੱਪੜੇ
- ਸਵੱਛਤਾ
- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ
- ਵਿੱਤ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਦੇ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਗੇਤੀ ਹਿਦਾਇਤ (advance directive) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

1. ਜਦੋਂ ਹਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਲ ਹੋਵੋਂ, ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੋਂਗੇ?
   - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕਿਸੇ ਇਤਬਾਰੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਦੇ ਦਿਉ। ਇਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ **ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ (ਐੱਸ. ਡੀ.ਐੱਮ.) [Substitute Decision Maker (SDM)]** ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
   - ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ‘ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ’ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।
   - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
   - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬੰਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਅਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਵੋਂ

↓

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੇਗੀ (ਦਿੱਤੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ):

1. ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ
2. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ (16 ਤੋਂ ਵੱਡਾ) ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ
3. ਉਹ ਮਾਪਾ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਹੈ
4. ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ
5. ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਕਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਜਨਮ ਕਾਰਣ, ਵਿਆਹ ਕਾਰਣ ਜਾਂ ਮੁਤਬੰਨੇਪਣ ਕਰ ਕੇ ਹੋਵੇ

ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀ ਸਰਕਾਰ: ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.seniors.gov.on.ca ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ‘A Guide to Advanced Care Planning’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ (ਉੱਪਰਲੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ)।

ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਤਰਾਲਾ (Ministry of the Attorney General)

- ਆਪਣਾ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮਾ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਵਸੀਅਤਨਾਮੇ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਖੋ
- www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca ਤੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ‘Wills & Estates’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਪੀਕ ਅੱਪ (Speak Up)

- ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- www.advancecareplanning.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘Managing my money’ ਅਤੇ ‘Knowing my rights’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਗਾਰਡੀਅਨ ਟਰੱਸਟੀ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ (Public and Guardian Trustee office)

- ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-366-0335 ਜਾਂ 416-314-2800 (ਟੋਰੰਟੋ) ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਬੜਾ ਚਾਅ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣਗੇ:

- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਂ।
- ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ।
- ਆਤਮ-ਝਾਤ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ।

ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ www.strokerecovery.guide ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਟੈਸਟ

- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?
- ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?
- ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਾਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ) ਲੈ ਲਏ ਹਨ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਟੈਸਟਾਂ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਵਾਂ?
- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਮੇਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਠਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਕ ਜਾਣ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਿਹੜੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਣ ਹੈ? ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੌਣ ਲਿਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲਿਆਵੇਗਾ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਦਵਾਈਆਂ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਵਜੋਂ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ)?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ: ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ)?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਘਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਅਦਾਰੇ ਕੋਲੋਂ) ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖਾਂ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਸੰਚਾਰ

- ਜੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਵੇ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਸੰਚਾਰ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ

- ਜੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ **ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ

- ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ

- ਕੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਅਪਾਹਜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਵ੍ਹੀਲ-ਟਰਾਂਸ) ਲਈ ਮੇਰਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਈਡ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ

- ਕੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰ ਸਕੇਗਾ?
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਦਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ

- ਕੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵਾਂ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਮੁੜ ਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਣਾ

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਸੰਸ ਮੁਅੱਤਲ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ?
- ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਾਬਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਮੁੜ ਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਣਾ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ-ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ)?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤਾ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ?

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ **ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਸ ਨਾਲ	ਕਦੋਂ	ਕਿੱਥੇ	ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ

ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਉਹ ਸਾਮਾਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਸੰਵਰਨ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਕੀਮਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਮਤਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਢੋਅ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ

ਕੀਮਤ: $60+
ਕਿਰਾਇਆ: $15-$28 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਢੋਅ ਵਾਲਾ ਟਰਾਂਸਫਰ ਬੈਂਚ

ਕੀਮਤ: $120+
ਕਿਰਾਇਆ: $20-$32 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲਾ ਬਾਥ ਮੈਟ

ਕੀਮਤ: $20+

ਕੌਮੋਡ ਚੇਅਰ

ਕੀਮਤ: $200+

ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਉੱਚੀ ਟੁਆਇਲਟ ਸੀਟ

ਕੀਮਤ: $70+

ਕਿਰਾਇਆ: $15-$28 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਵਰਸਾ ਫਰੇਮ

ਕੀਮਤ: $60+

ਕਿਰਾਇਆ: $12-$22 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਰੌਲੇਟਰ ਵਾਕਰ

ਕੀਮਤ: $250-$550

ਕਿਰਾਇਆ: $70 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਦੋ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ

ਕੀਮਤ: $100+

ਕਿਰਾਇਆ: $20-$40 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਇੱਕ ਟੇਕ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਕੇਨ

ਕੀਮਤ: $20+

ਚਾਰ ਟੇਕਾਂ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਕੇਨ

ਕੀਮਤ: $35+

ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ

ਕੀਮਤ: $400+

ਕਿਰਾਇਆ: $100 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਚੇਅਰ

ਕੀਮਤ: $200+

ਕਿਰਾਇਆ: $90 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

ਲੰਬੀ ਹੱਥੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ੂ ਹੌਰਨ

ਕੀਮਤ: $7

ਲੰਬੀ ਹੱਥੀ ਵਾਲਾ ਰੀਚਰ

ਕੀਮਤ: $15+

ਮਰਦਾਨਾ ਯੂਰਿਨਲ

ਕੀਮਤ: $10+

ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਾ ਬੈੱਡ

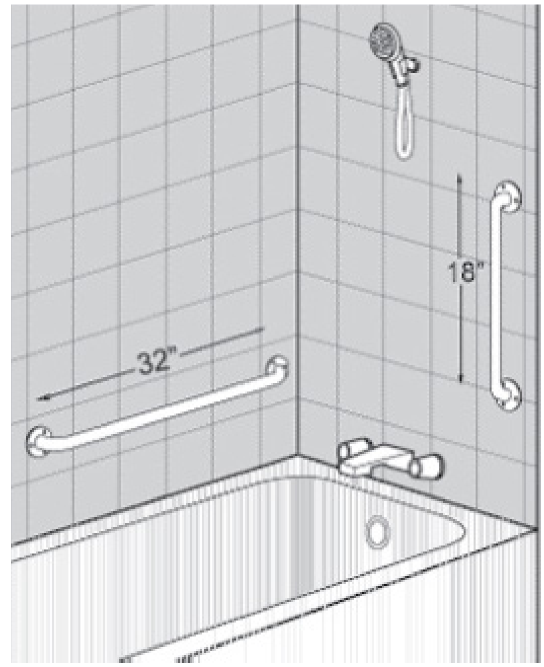
ਕੀਮਤ: $1500-$5200

ਕਿਰਾਇਆ: $180-$360 ਮਹੀਨਾ

ਗਰੈਬ ਬਾਰਜ਼

ਕੀਮਤ: $25+

ਕਿਰਾਇਆ: $10 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ



ਬੈੱਡਪੈਨ

ਕੀਮਤ: $20+

ਬੈੱਡ ਵੈਜ

ਕੀਮਤ: $55+

ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠ ਦਰਜ ਸਾਧਨ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ 'ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ' ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਉਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ 'Transitions' ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ –ਸਿਹਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਹੈਲਪ) [(Canadian Red Cross – Health Equipment Loan Program (HELP)]

- ਸਿਹਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਉਧਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- www.redcross.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹਕੇ 'Health Equipment Loan Program' ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਸਟੋਰ

- ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲੋਭੋ ਜਾਂ www.Canada411.ca ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਵੇਖੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'Where I live' ਅਤੇ 'Assistive Devices and adaptive equipment' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ (Financial help for assistive devices)

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ – ਅਸਿਸਟਿਵ ਡਿਵਾਈਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਡੀ.ਪੀ.) [Ministry of Health and Long Term Care - Assistive Devices Program (ADP)]

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਣ।
- www.health.gov.on.ca ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ 'Assistive Devices Program' ਵੇਖੋ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ –ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Ministry of Children, Community and Social Services – Ontario Disability Support Program (ODSP)]

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.mcss.gov.on.ca ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ 'ODSP' ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਤਮ-ਝਾਤ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੋਚਣ ’ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ‘ਆਤਮ-ਝਾਤ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ’ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਉਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣਗੀਆਂ।
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 1 ਜਾਂ 2 ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਕਰੋਂ ਜਿਹੜੇ ਕਰਨੇ ਸੁਖਾਲੇ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਮੁੱਤਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੌਖਲੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਬੜੇ ਆਸਾਨ ਹੋਣ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਤਰੱਕੀ ਵੇਖ ਸਕੋਂਗੇ।

ਆਤਮ-ਝਾਤ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀਏ:

1. **ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ** ਭਾਗ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ.

2. ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਹਰ ਤੱਤ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 3 ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਉ। **ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਅੰਕ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਦਿਉ।**

ਕੀ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ				ਕੁੱਝ-ਕੁੱਝ					ਕਾਫੀ

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਾਂ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ				ਕੁੱਝ-ਕੁੱਝ					ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਭਰੋਸਾ ਹੈ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ				ਕੁੱਝ-ਕੁੱਝ ਭਰੋਸਾ ਹੈ					ਕਾਫੀ ਭਰੋਸਾ ਹੈ

3. ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ’ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ:
   - ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚੇਗਾ?
   - ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ?
   - ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ?

ਆਤਮ-ਝਾਤ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ

ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤ	ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼	ਪ੍ਰੇਰਨਾ	ਭਰੋਸਾ
ਮਿਸਾਲ: ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ	9	10	4
ਸ਼ਰਾਬ			
ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ			
ਸਿਗਰਟ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ			
ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ			
ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ			
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ			
ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ			
ਆਹਾਰ			
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ			
ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ			

ਇਸ ਆਤਮ-ਝਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ’ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰੀਏ:

1. ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਕਰੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ।
2. ਹਰ ਉਸ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇਗਾ।
3. ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਟੀਚਾ ਕਦੋਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋਂਗੇ।
4. ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
5. ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੜਚੋਲੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲਵੋ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸੋਧ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅਖੀਰ ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਟੀਚੇ ਸੰਬਧੀ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਛਾਪ ਲਵੋ:
www.tostroke.com/for-the-public/community-resources.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਇਹ ਹੈ:

ਟੀਚਾ
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਹਤਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਤੋਰ ਕੇ ਆਪ ਛੱਡ ਕੇ ਆਵਾਂਗੀ।
ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗੀ?
1. ਹਰ ਹਫਤੇ 3 ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਾਂਗੀ। 2. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੁਹੱਲੇ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ 5 ਮਿੰਟ ਤੁਰਾਂਗੀ। 3. ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਈ ਜਾਵਾਂਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੈਂ ਬਿਨਾ ਰੁਕੇ 30 ਮਿੰਟ ਨਹੀਂ ਤੁਰ ਲੈਂਦੀ। 4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਤਕ ਤੁਰਕੇ ਜਾਵਾਂਗੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗੀ (30 ਮਿੰਟ)। 5. ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕਲੀ ਹੀ ਤੁਰ ਕੇ ਆਵਾਂਗੀ। 6. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੈਂ ਛੱਡ ਕੇ ਆਵਾਂਗੀ।

ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ

ਟੀਚਾ
ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗਾ?

ਟੀਚਾ

ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗਾ?

ਟੀਚਾ

ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗਾ?

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੜਾ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ
- ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਦੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣਗੇ:

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
ਐਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ (Atrial Fibrillation)
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ
ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ
ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ
ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ
ਆਹਾਰ
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ

ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ “ਮਦਦ” ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭ ਸਕੋਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ www.strokerecovery.guide ਵਿਖੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੋਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ 'Your Life: Looking Back, Moving Forward' ਵੇਖੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀਜ਼.) [Community Health Centres (CHCs)]

- ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀਜ਼. ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀਜ਼. ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ 'ਓਹਿਪ" (OHIP) ਕਾਰਡ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀਜ਼. ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਖੋ www.torontocentralhealthline.ca/listServices.aspx?id=10652
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀਜ਼. ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/chc/locations.aspx

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ (Family Health Teams)

- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਟੀਮਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/fht/fht_progress.aspx

ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ (I Am Sick)

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ www.iamsick.ca ਵੇਖੋ
- ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੇਖੋ www.cpso.on.ca/public-register/all-doctors-search

ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਕੇਅਰ ਕੁਨੈਕਟ (Ontario Healthcare Connect)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ।
- ਵੇਖੋ www.ontario.ca/healthcareconnect

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਹੋਵੇ
- ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਸੇਧਾਂ ਦਰਜ ਹਨ

	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ
ਮਰਦ	0 ਤੋਂ 3 ਡ੍ਰਿੰਕਸ	0 ਤੋਂ 15 ਡ੍ਰਿੰਕਸ
ਔਰਤਾਂ	0 ਤੋਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ	0 ਤੋਂ 10 ਡ੍ਰਿੰਕਸ

ਸ੍ਰੋਤ: ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਂਡ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਡਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ:

ਇੱਕ ਬੋਤਲ (12 ਔਂਸ ਜਾਂ 341 ਐੱਮ.ਐੱਲ.) 5% ਬੀਅਰ ਦੀ

ਇੱਕ ਗਲਾਸ (5 ਔਂਸ ਜਾਂ 142 ਐੱਮ.ਐੱਲ.) 12% ਵਾਈਨ ਦਾ

ਇੱਕ 'ਸ਼ਾਟ:': (1½ ਔਂਸ ਜਾਂ 43 ਐੱਮ.ਐੱਲ.) 40% ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਔਸਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਔਸਤ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ 'ਡ੍ਰਿੰਕਸ' ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਹੱਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਟਿਚਾ ਮਿੱਥ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਪੀਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ, ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਤੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਮੈਂ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਐਲਕੋਹੋਲਿਕਸ ਐਨੌਨਿਮਸ ਮੀਟਿੰਗਜ਼ (Alcoholics Anonymous Meetings)

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ।
- ਵੇਖੋ www.aa.org ਅਤੇ 'Toronto' ਥੱਲੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਏ.ਏ.ਏ. ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਬਸਟਾਂਸ ਐਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ (Canadian Centre on Substance Use and Addiction)

- ਸੁਰੱਖਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਸਿੱਖੋ।
- ਵੇਖੋ www.ccsa.ca

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ (Center for Addiction and Mental Health)

- ਸ਼ਰਾਬ, ਇਸਦੇ ਅਸਰਾਂ, ਅਤੇ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।
- ਵੇਖੋ www.camh.ca. 'Health Information', ਫਿਰ 'Mental Health and Addiction Information A-Z', 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ 'Alcohol' ਚੁਣੋ।

ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਡਾਇਰੀ (Drinks Diary)

- ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਡਾਇਰੀ ਭਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- ਵੇਖੋ www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Documents/drink_diary.pdf

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

- ਵੇਖੋ www.hypertension.ca. 'Public', ਫਿਰ 'What can I do?' ਅਤੇ 'Limit alcohol consumption' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

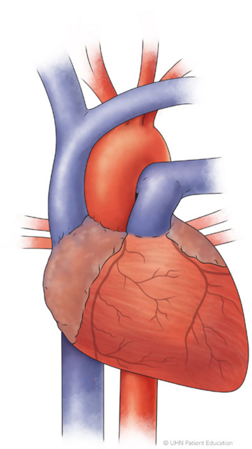
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health', 'Preventing another stroke' ਅਤੇ 'Alcohol and drug' ਜਾਂ 'Check your drinking' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Stroke Association)

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਘਟਾਉਣੀ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥਨਾਮਾ 'Alcohol and Stroke' ਪੜ੍ਹੋ।
- ਵੇਖੋ www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke-0

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ (Atrial fibrillation) ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ ਜੋ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੇਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਨਾਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਤਲੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ, ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਵਾਲ਼ੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੱਗੇ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕਾਂਬੇ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਧੱਕ-ਧੱਕ ਵੱਜਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਨਿਢਾਲਤਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ

- ਥਕਾਵਟ
- ਘੁਮੇਰ ਆਉਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (electrocardiogram) ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਦਾ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਕਸਰ ਦਿਲ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸੂਰਤਾਂ ਜੋ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ:

- ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ (ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਣ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਬਣਤਰ
- ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ (myocarditis ਜਾਂ pericarditis)
- ਉਹ ਮਰਜ਼ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦਿਲ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ
- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਗਲਗ੍ਰੰਥੀ (hyperthyroidism)
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਗਤਲਾ (pulmonaryembolism)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ’ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ
- ਸਿਹਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ
- ਅਲਾਮਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਖਲਲ਼ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਐਸਪ੍ਰਿਨ (Aspirin®) ਵਰਗੀਆਂ ਲਹੂ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗਤਲੇ ਬਣ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ।

ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਆਹਾਰ ਵਾਲਾ** ਭਾਗ ਵੇਖੋ:
- ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਫੈਟ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਪਰ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ

ਹੋਰ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- **ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ**
- **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ**
- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ**

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca/heart/conditions/arrhythmia ਵੇਖੋ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਰਹਿਤ-ਹੋਣਾ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਛੱਡਣੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ:

- ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਢੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਉਹ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ

ਸਿਗਰਟੋਨਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
- 'ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼' ਮਿੱਥੋ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਕੁਤਾਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਲੱਗੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਹੈ: ____________________

ਤਾਰੀਖ਼ ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	**ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੀਤੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ**	**ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?** ✓ ✗

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਉਂ ਵਧਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) – ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਫ਼ੋਨ

- ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਸਕੋਂ।
- 1-877-513-5333 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.smokershelpline.ca ਵੇਖੋ।

ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ – ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ (Centre for Addictions and Mental Health – Nicotine Dependence Clinic)

- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- www.camh.ca. ਵੇਖੋ। ‘Nicotine Dependence Clinic’ ਵੇਖੋ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਕੁਇੱਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ (Health Canada – Quit 4 Life)

- ‘Quit 4 Life’ ਪੁਸਤਿਕਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
- www.quit4life.com ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੇਖੋ। ‘Stroke’ ’ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ‘Risk and Prevention’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘My health’, ‘Preventing another stroke’ ਅਤੇ ‘Smoking’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਹ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। **ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਤੱਤ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉੱਚਾ ਵੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਾਣ ’ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੋ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ (Systolic pressure) ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਲਹੂ ਧੱਕਣ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਆਸਟੌਲਿਕ ਦਬਾਅ (Diastolic pressure) ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ:

120 ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਉੱਪਰਲਾ ਅੰਕ ਹੈ

80 ਡਾਈਆਸਟੌਲਿਕ ਥੱਲੜਾ ਅੰਕ ਹੈ

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਹਨ:

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ
- ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ:

- **ਖ਼ੁਰਾਕ**
- **ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ**
- **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ**
- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ**
- **ਦਵਾਈਆਂ**

ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਦੋਂ ਜਾਂਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋਂ।

- ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੁਣੋ: http://hypertension.ca/en/devices-endorsed-by-hypertension-canada

ਆਪਣਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂਚਦੇ ਰਹੋ।

- ਆਪਣਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚਾਰਟ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ www.tostroke.com/for-the-public/community-resources.

ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ

<table>
<tr><td colspan="5">ਤੁਹਾਡਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ: ______________________________</td></tr>
<tr><td colspan="5">ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਚਾਰਟ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ਤਾਰੀਖ਼
ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ</td><td rowspan="2">ਸਮਾਂ
ਸਵੇਰ/ ਸ਼ਾਮ</td><td rowspan="2">ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ
ਸਿਸਟੌਲਿਕ/
ਡਾਇਆਸਟੌਲਿਕ</td><td colspan="2">ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਚੇ ’ਤੇ ਹਾਂ? ✓ ✗</td></tr>
<tr><td>ਸਿਸਟੌਲਿਕ</td><td>ਡਾਇਆਸਟੌਲਿਕ</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

ਪੰਨਾ 51 ‘’ਤੇ ਦਰਜ ਟੀਚੇ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਪੱਤਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੀਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਗੇ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਹੱਦ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਬ੍ਰਿੱਜਪੁਆਇੰਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (Bridgepoint Active Healthcare) – ਸੁਚੇਤਤਾ-ਆਧਾਰਤ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Mindfulness Based Stress

- 9-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਫੀਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- www.bridgepointhealth.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'Mindfulness Based Stress Reduction Program' ਪੜ੍ਹੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੇਖੋ। 'Stroke' ਅਤੇ ਫਿਰ 'Risk and Prevention' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

- www.hypertension.ca ਵੇਖੋ। 'Public' ਟੈਬ 'ਤੇ 'What do I need to know' and 'What can I do' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

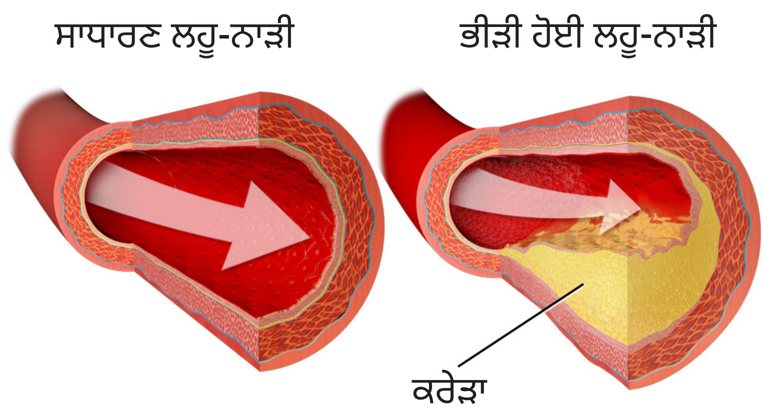
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health', 'Preventing Another Stroke' ਅਤੇ 'Smoking' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਘੱਟ-ਸੰਘਣੀਆਂ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ (ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ‘ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ
- ਵੱਧ-ਸੰਘਣੀਆਂ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ (ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ‘ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ
- ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼

‘ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ (ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਰੇੜਾ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਭੀੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿਤਰ: ਬਲੌਸਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਚਾਰ ਇੰਕ ਵੱਲੋਂ/
ਸੀ.ਸੀ. ਬੀ.ਵਾਈ. 3.0

‘ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ (ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ‘ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ‘ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’, ਅਤੇ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ‘ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ’ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੋ ਢਿੱਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਜਿੱਠਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਫੈਟ ਦੀ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ:

ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ” (“ਐੱਲ” ਮਤਲਬ ਬਿਮਾਰ).

“ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ” (“ਐੱਚ” ਮਤਲਬ ਸਿਹਤਮੰਦ)

ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਟੀਚੇ

ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. (ਮਾੜੀ)	2.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ
ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ (ਚੰਗੀ)	ਔਰਤਾਂ ਲਈ: 1.3 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰਦਾਂ ਲਈ: 1.0 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ
ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼	2.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ

ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਚਾਰਟ।

ਤਾਰੀਖ਼ ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	**ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ.** mmol/L ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ________	**ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.** mmol/L ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ________	**ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼** mmol/L ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ________	**ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ** mmol/L ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ________

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ਼ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਿਉਂਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼:

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ
- ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਭਾਗ ਵੇਖੋ:

- **ਖ਼ੁਰਾਕ**
- **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**
- **ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ**
- **ਦਵਾਈਆਂ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਟੀਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੈਅ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਤੇ ਇਸ ਸੋਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋਂ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca. ਵੇਖੋ। 'Stroke' ਅਤੇ ਫਿਰ 'Risk and Prevention' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੀਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਨਰਸ ਸਿਖਲਾਇਕ, ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨਾਲੋਜਿਸਟ (Endocrinologist) ਵਰਗੇ ਹੋਰਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਵੇਰਵਾ
ਟਾਈਪ 1	• ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 10% ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ • ਪੈਂਕ੍ਰੀਆ ਗ੍ਰੰਥੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ • ਇੰਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
ਟਾਈਪ 2	• ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 90% ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ • ਪੈਂਕ੍ਰੀਆ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਜਾਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ • ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲ਼ੀਆਂ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ) ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ	• ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਇਸ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ:

- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਹੀ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਹੁਤ ਘਟ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੱਧਰ ਜਾਂਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਸ ਮੀਟਰ (ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਮ ਟੀਚੇ ਇਹ ਹਨ:

ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	**ਟੀਚਾ** (mmol/L)
ਭੁੱਖੇ ਢਿੱਡ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਜਦੋਂ ਸੁੱਤੇ ਉੱਠੋਂ, ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)	4 ਤੋਂ 7
ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	5 ਤੋਂ 10

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ ਵੰਨ ਸੀ (Hemoglobin A1C):

- ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ ਵੰਨ ਸੀ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਹੂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਥੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਏ ਵੰਨ ਸੀ 7.0% ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਏ ਵੰਨ ਸੀ ਹਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ	• ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ	• ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਨੈਕ ਖਾਉ। • ਖਾਣਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖੋ। • ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਉ। • ਨਮਕ, ਸ਼ੱਕਰ, ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਖਾਉ। • ਜੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ • ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਾ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **ਆਹਾਰ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣਾ	• ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ।
ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ **ਘੱਟ** ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਾਣਨਾ	• ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਕੀ ਰਹੇਗਾ।
ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ **ਵੱਧ** ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਾਣਨਾ	• ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਸ ਵੱਧ ਲੱਗਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਵਧਣਾ, ਨਿਗਾਹ ਧੁੰਦਲਾਉਣਾ, ਸਿਰ ਕਸਿਆ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। • ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਕੀ ਰਹੇਗਾ।

ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਰੀ	
ਏ ਵੰਨ ਸੀ, ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਐੱਲ. ਡੀ.ਐੱਲ. (ਮਾੜੀ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	• ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੱਸੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰੋ • ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ: • ਏ ਵੰਨ ਸੀ 7.0% ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ • ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ 130/80 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ • ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 2.0 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ** ਅਤੇ **ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ** ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ	• ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ • ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਉਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਣਾ	• ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਭਾਰ ’ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **ਤੰਦਰੁਸਤ** ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ	• ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ • ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਝ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦੇਣਾ	• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋਵੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੱਡ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ** ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ	• ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ	• ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਰੱਖੋ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਅਨੇਕਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸ਼ੱਕਰ, ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਲਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਰੈੱਡ, ਪੀਟਾ, ਪਾਸਟਾ, ਸੀਰੀਅਲ, ਚਾਵਲ, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮੱਕੀ, ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਆਲੂ
- ਫਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਸ਼ੱਕਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਪਾਈਆਂ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਫਿਰਨੀਆਂ, ਚਿਪਸ, ਪ੍ਰੈਜ਼ਲ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਚੌਕਲੇਟ ਬਾਰਜ਼

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਹੋਣ, ਉਹ ਇੱਕ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 45 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 60 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣਕੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਨਾਸਬ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋਣ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ	**ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 15 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਪਰੋਸਾ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਦਾ ਹੋਵੇ**
ਫਲ	• 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ • 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ • 1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ • 15 ਚੈਰੀਆਂ • 15 ਅੰਗੂਰ
ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	• ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਚਿੱਟਾ ਆਲੂ • ½ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ • ½ ਮੱਕੀ ਦਾ ਭੁੱਟਾ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ	• 1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ.ਲਿ. ਦੁੱਧ • 1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ.ਲਿ. ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ • 1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ.ਲਿ. ਬਦਾਮ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਦਹੀਂ	• ¾ ਕੱਪ / 175 ਮਿ.ਲਿ. ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
ਬਰੈੱਡਾਂ	• 1 ਸਲਾਈਸ ਹੋਲ-ਵ੍ਹੀਟ ਬਰੈੱਡ ਦਾ • 1 ਸਲਾਈਸ ਪੰਪਰਨਿੱਕਲ ਬਰੈੱਡ ਦਾ
ਦਾਲਾਂ	• ½ 1 ਕੱਪ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ • ½ ਕੱਪ ਦਾਲਾਂ
ਸੀਰੀਅਲ	• 1 ਔਂਸ ਸਾਦਾ ਓਟਮੀਲ • ½ ਕੱਪ ਬਾਰਨਫਲੇਕਸ
ਚਾਵਲ	• 1/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ • 1/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਟਰਕੀ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਦਾ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ) ਦੁੱਧ ਦਾ
- ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪੱਕੇ ਹੋਏ, ਖੁਸ਼ਕ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਨਾਲ ਦੋ ਕੱਪ (500 ਮਿ.ਲਿ.) ਚੀਨੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ, ਅਤੇ 3 ਔਂਸ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ) ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ
- ਇੱਕ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਪੀਟਾ, ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਗ੍ਰਿੱਲ 'ਤੇ ਭੁੰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੋ ਚਮਚ (30 ਮਿ.ਲਿ.) ਹਮਸ, ਇੱਕ ਫਲ ਅਤੇ ¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
- ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਨਾਲ 2 ਕੱਪ ਲੈਟਸ, ਟਮਾਟਰ, ਖਿਰੇ, ਨਾਲ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ) ਬਦਾਮ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
- ਤਿੰਨ ਔਂਸ ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ, ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਆਲੂ, ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਬ੍ਰੌਕਲੀ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬਿਨਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਏ ਐਪਲ ਸੌਸ ਦਾ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ

✓ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

✓ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

Carbohydrate and the Nutrition Facts Table

The Nutrition Facts table is a great source of information to help you know how much carbohydrate you are eating.

There are four main steps in label reading:

1. Look at the AMOUNT of food

Each Nutrition Facts table is based on a specific amount of food or beverage. This amount is **not** a recommendation for how much you should eat or drink.

2. Look at the amount of CARBOHYDRATE

The heading 'Carbohydrate' includes sugar and fibre. Look at the amount or number of grams of carbohydrate in the food or beverage.

3. Look at the amount of FIBRE

Fibre is not digested by our bodies so it should not be counted towards the carbohydrate. Subtract the amount of fibre from the amount of carbohydrate.

4. Do the MATH

Compare the serving size to how much you eat or drink. If you are having more or less than the amount specified you will need to calculate the amount of carbohydrate in your portion.

Nutrition Facts
Per 90 g serving (2 slices)

Amount		**% Daily Value**	
Calories 170			
Fat 2.7 g		**4** %	
Saturated 0.5 g + Trans 0 g		**5** %	
Cholesterol 0 mg			
Sodium 200 mg		**8** %	
Carbohydrate 36 g		**13** %	
Fibre 6 g		**24** %	
Sugars 3 g			
Protein 8 g			
Vitamin A	1 %	Vitamin C	0 %
Calcium	2 %	Iron	16 %

In this example:

36 g (carbohydrate) - 6 g (fibre) =
30 g of available carbohydrate

We wish to acknowledge UHN's Sunlife Financial Banting and Best Diabetes Clinic for this information

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਹੁਤੀ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹੋਣਗੀਆਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਹੁਤੀ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਹੁਤੀ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹੋਣਗੀਆਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਵਧਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਜਾਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਉਂਤਣੇ ਹਨ?
- ☐ ਜੇ ਮੈਨੂ ਕਿਸੇ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਕਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਰਤਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋਂ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- 416-226-3636 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ 'Diabetes' ਵੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Diabetes Association)

- ਵੇਖੋ www.diabetes.ca/about-diabetes

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada)

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੇਖੋ।
- ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਲੱਭੋ।
- ਵੇਖੋ www.dietitians.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ 'Risk and Prevention', ਤੇ ਫਿਰ 'Diabetes' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਮੰਤਰਾਲਾ (Ministry of Health and Long Term Care) – ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਦਰਖ਼ਾਸਤ

- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰਿੰਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਧਨ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- www.forms.ssb.gov.on.ca/mbs/ssb/forms/ssbforms.nsf ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ 'insulin syringes'.

ਅਨਲਾਕਫੂਡ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (UnlockFood.ca)

- ਭੋਜਨ ਤੇ ਆਹਾਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ, ਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।
- www.unlockfood.ca ਵੇਖੋ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ** ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ (5-10%) ਕਮੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ** ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਖਾਦੇ।
- ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ

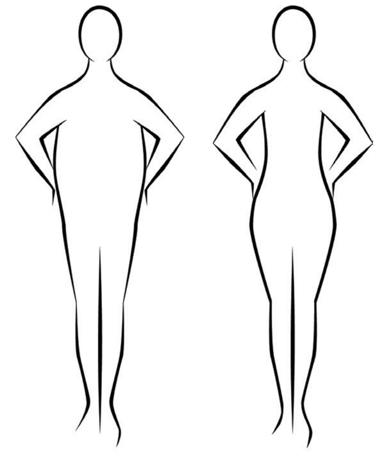
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ?

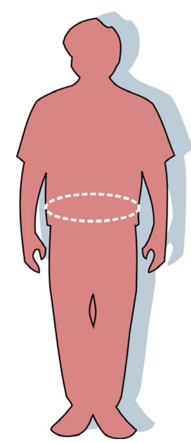
ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਕਿੱਥੇ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੇਬ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਢਾਕਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੇ ਬਨਿਸਬਤ ਸੇਬ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸੇਬ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ ਕੀ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ[ਆਪਣਾ ਲੱਕ ਮਿਣਨ ਲਈ:

1. ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ।
2. ਇਸ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਫੀਤਾ ਬਰਾਬਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਵਲ਼ੋ।

ਲੱਕ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਟੀਚੇ

ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ
40 ਇੰਚ (102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	35 ਇੰਚ (88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਮੀ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਕੀਕੀ ਟੀਚਾ ਹੈ: ____________

ਦਿਨ ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	**ਲੱਕ ਦਾ ਮਾਪ** (ਇੰਚ ਜਾਂ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	**ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਚੇ ’ਤੇ ਹਾਂ?** ✓ ✗

ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਹੈ?

- ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਹਫਤੇ ਦਾ 1 ਤੋਂ 2 ਪੌਂਡ (0.5 ਤੋਂ 1 ਕਿੱਲੋ) ਦਾ ਰੱਖੋ।
- ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਹੋਰਨਾ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੀਟ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ’ਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਕੀਕੀ ਟੀਚਾ ਹੈ: ____________

ਦਿਨ ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	**ਵਜ਼ਨ** (ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਕਿੱਲੋ)	**ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਚੇ ’ਤੇ ਹਾਂ?** ✓ ✗

ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada)

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ ਵੇਖੋ।
- www.dietitians.ca ਵੇਖੋ।

ਈਟਰੈਕਰ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (eatracker.ca)

- ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਣੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਰੋ।
- www.eatracker.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

- ਵੇਖੋ www.hypertension.ca. 'Public', ਫਿਰ 'What can I do?' ਅਤੇ 'Maintain a healthy weight' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health', 'Preventing another stroke' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਅਨਲਾਕਫੂਡ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (UnlockFood.ca)

- ਭੋਜਨ ਤੇ ਆਹਾਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ, ਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।
- www.unlockfood.ca ਵੇਖੋ।

ਆਹਾਰ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ:

- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ, ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ ਪੰਨ੍ਹੇ ਉੱਤਲੀ **'ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ'** ਵਰਤਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ

ਹਫਤੇ ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ 2 ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇਗਾ!

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਹਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋਂਗੇ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ	**ਹਫਤੇ ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ 2 ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਰਤੋ। ਜੋ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਉ, ਉਸਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾਉ।**
ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	❒ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾ ਕੇ ❒ 1% ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ, 15% ਐੱਮ.ਐੱਫ. ਤੋਂ ਘੱਟ (ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਅਤੇ 0 ਤੋਂ 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਲਵੋ ❒ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ❒ ਤਾਜ਼ੇ, ਨਾ ਪ੍ਰਾਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ ❒ ਨਮਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲਿਆਂ, ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾਉ ❒ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ (120 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁੱਲ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ
ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	❒ ਸੇਕ ਕੇ, ਭਾਫ ਨਾਲ, ਹਲਕਾ ਤਲ਼ਕੇ, ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਜਾਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਉਂ ਭੁੰਨ ਕੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉ ❒ ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਦਿਲ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋ, ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਐਵੋਕੈਡੋ, ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ❒ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਲਵੋ। ਦਿੱਸਦੀ ਚਰਬੀ ਛਾਂਗ ਦਿਉ। ਚਿਕਨ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਲਾਹ ਦਿਉ। ❒ 1% ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ, 15% ਐੱਮ.ਐੱਫ. ਤੋਂ ਘੱਟ (ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਅਤੇ 0 ਤੋਂ 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਲਵੋ ❒ ਟੋਫੂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵੈਸ਼ਨੂੰ ਪਕਵਾਨ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਰਤੋ ❒ ਓਟਮੀਲ, ਓਟਬਾਰਨ, ਜਵੀਂ ਤੇ ਸਿਲੀਅਮ (ਜੋ All Bran Buds™ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਰਗੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਖਾਉ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ	ਹਫਤੇ ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ 2 ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਰਤੋ। ਜੋ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਉ, ਉਸਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾਉ।
ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	❐ ਸਾਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ, ਟ੍ਰਾਉਟ, ਮੈਕਰੈਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮੱਛੀਆਂ ਦੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਪਰੋਸੇ ਲਵੋ ❐ ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ ਅਤੇ ਜੈੱਲੀਆਂ ਘੱਟ ਖਾਉ ❐ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਪੌਪ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ ❐ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਉ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀਉ
ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	❐ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (ਮਦਦ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਕੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ❐ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਰਗੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ❐ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਿਆਂ ’ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ❐ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ❐ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਨੈਕ ਲਵੋ ❐ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਪੌਪ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ

ਸੀਮਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ	ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ	❐ ਹੈਮ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਬੇਕਨ ਅਤੇ ਸੌਸੇਜਾਂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਾਸੈੱਸਡ ਮੀਟ ❐ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੂਪ ❐ ਚਿਪਸ ਵਰਗੇ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ ❐ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ❐ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ❐ ਪਿੱਕਲ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ❐ ਨਮਕੀਨ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਸਿਜ਼

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ "ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ" ਜਾਂ "ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ" ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ	❒ ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ ❒ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਰਜਰੀਨ (ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਚੁਣਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ) ❒ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ❒ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਸਮਾਨ **ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾੜੀ ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।**
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ	❒ ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ❒ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ❒ ਤਾੜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਵਾਲੇ	❒ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ❒ ਜਿਗਰ ਵਰਗੇ ਅੰਗ-ਮੀਟ ❒ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ (ਹਫਤੇ ਦੇ 2 ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਉ) ❒ ਸ਼੍ਰਿੰਪ ਅਤੇ ਸਕੁਇੱਡ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੈ:

ਸ੍ਰੋਤ: ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (%) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ

Nutrition Facts
Per 125 mL (87 g)

Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	**1 %**
Saturated 0 g + Trans 0 g	**0 %**
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0 %**
Carbohydrate 18 g	**6 %**
Fibre 2 g	**8 %**
Sugars 2 g	
Protein 3 g	

Vitamin A	2 %	Vitamin C	10 %
Calcium	0 %	Iron	2 %

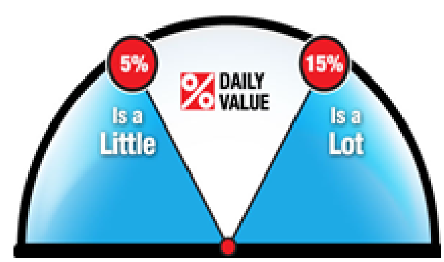
ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ

ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ 125 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਹੈ।

ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%ਡੀ.ਵੀ.)

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ।



5% ਡੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਘੱਟ, ਥੋੜੀ ਹੈ
15% ਡੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਵੱਧ, ਬਹੁਤ ਹੈ

- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਅਕਸਰ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਪਰੋਸੇ ਵਿੱਚ 5% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵੱਧ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਪਰੋਸੇ ਵਿੱਚ 15% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ

ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਕੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ

✓ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ 3 ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ

✓ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ 2 ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ, ਅਤੇ 10% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (ਡੀ.ਵੀ.) ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

*ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ 0% ਟਰਾਂਸਫੈਟ ਚੁਣਨਾ ਹੈ

ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ

✓ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ 5% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (ਡੀ.ਵੀ.) ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

Nutrition Facts

Per 125 mL (87 g)

Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	**1** %
Saturated 0 g + Trans 0 g	**0** %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Carbohydrate 18 g	**6** %
Fibre 2 g	**8** %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	

Vitamin A	2 %	Vitamin C	10 %
Calcium	0 %	Iron	2 %

ਨਮਕ

✓ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ 120 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ 5% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (ਡੀ.ਵੀ.) ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਨਮਕ, ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੋਸੇ		
ਚਲੀ ਚਲੋ	0-120 ਮਿ.ਗ੍ਰ.	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 0-5%
ਧਿਆਨ ਨਾਲ	121-360 ਮਿ.ਗ੍ਰ.	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 6%-14%
ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ	> 360 ਮਿ.ਗ੍ਰ.	≥ 15%

ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋਂ । ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਤੰਦੁਰਸਤ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Canada's Food Guide to Healthy Eating)

- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ।
- www.canada.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'search for Canada Food Guides' ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Diabetes Association)

- ਖੁਰਾਕ, ਆਹਾਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਉ।
- www.diabetes.ca ਵੇਖੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada)

- ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।
- www.dietitians.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੇਖੋ। 'Stroke' ਅਤੇ 'Healthy Eating' ਪੜ੍ਹੋ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

- www.hypertension.ca ਵੇਖੋ। 'Public' 'ਤੇ, ਫਿਰ 'What can I do?', ਅਤੇ 'Limit salt/sodium intake' ਪੜ੍ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ – ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤਰੀਕਾ (ਡੈਸ਼) [National Institutes of Health – Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)]

- ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨੀਂਵਾ ਕਰਨ, ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- www.dashdiet.org ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health', 'Preventing another stroke' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਅਨਲਾਕਫੂਡ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (UnlockFood.ca)

- ਭੋਜਨ ਤੇ ਆਹਾਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ, ਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।
- www.unlockfood.ca ਵੇਖੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ
- ✓ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ✓ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹੀ ਰਹੇਗੀ ।

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਮੁਤਾਬਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ

1. ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਨੱਚਣਾ) 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
   - ਦਰਮਿਆਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਔਖਾ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦਮ ਫੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
   - ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਜਾਉ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵਧਾ ਦਿਉ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਭੰਨੋ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਤਕ ਜ਼ੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕੀਲੇ ਪਰ ਤਕੜੇ ਬਣੇ ਰਹੋਂ।

ਮੈਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ __________ (ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ)
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹਫਤਾ ____________________________ (ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਦਿਨ)
ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, 13 ਜੁਲਾਈ ਵਾਲਾ ਹਫਤਾ

ਹਫਤੇ ਦਾ ਦਿਨ	**ਗਤੀਵਿਧੀ**	**ਮਿਆਦ (ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ)**	**1-10 ਤਕ ਯਤਨ**
ਸੋਮਵਾਰ			
ਮੰਗਲਵਾਰ			
ਬੁੱਧਵਾਰ			
ਵੀਰਵਾਰ			
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ			
ਸ਼ਨੀਵਾਰ			
ਐਤਵਾਰ			
	ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਿਆਦ: ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਹਾਂ ✓ ✗		

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋਂ । ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਐਬਿਲੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Abilities Canada)

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
- www.abilities.ca ਵੇਖੋ।

ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਵਿਦ ਏ ਡਿਸਡੇਬਿਲਿਟੀ (Active Living Alliance for Canadians with a Disability)

- ਅਪਾਹਜ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- http://ala.ca/content/home.asp ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca/get-healthy/stay-active ਵੇਖੋ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

- www.hypertension.ca ਵੇਖੋ। ‘Public’ ’ਤੇ, ਫਿਰ ‘What can I do?’, ਅਤੇ ‘Exercise regularly’ ਪੜ੍ਹੋ।

ਟੂਗੈਦਰ ਇਨ ਮੂਵਮੈਨਟ ਐਂਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (ਟਾਇਮ) [Together in Movement and Exercise (TIME)]

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਸਰਤ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਸਿਖਲਾਇਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਟਾਈਮ ਕਿੱਥੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਖੋ www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/TIME/Pages/about_us.aspx ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘My health’, ‘Preventing another stroke’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (Cardiovascular Rehabilitation Centres)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ-ਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.cardiachealth.ca ’ਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Cardiac Health Foundation) ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (Cardiovascular Rehabilitation Centre) ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਆਫ ਓਨਟੇਰੀਓ (Cardiac Rehabilitation Network of Ontario)

- www.crno.ca ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੇਖੋ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚੇਗੀ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਿਆਰ ਗਿਰ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਥੱਕੇ ਰਹੋਗੇ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਲਹੂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਦਬਾਅ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਲਜਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਆਰਾਮ ਕਰ ਚੁਕੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਇੰਨੀ ਕੁ ਉੱਚੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨੇ ਕਿ ਖੁਦ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ
- ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਅਟਕਣਾ, ਹੌਂਕਣਾ, ਜਾਂ ਉੱਥੂ ਆਉਣਾ
- ਜਾਗਣ ’ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਉੱਠਣਾ
- ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੰਘ ਦੁਖਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉੱਠਣਾ
- ਉੱਠਣ ‘’ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਰਨਾ
- ਚਿੜਚਿੜੇ, ਬੇਦਿਲ, ਜਾਂ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਨਿੱਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਜੀਭ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਕਾਰਣ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਉੱਲਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤਕ ਘੱਟ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਘ ਕੰਬਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘੁਰਾੜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਬਹੁਤਾ ਛੋਟਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਹਵਾ ਲੰਘੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਲੰਘੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਕੇ ਜਾਂ ਉੱਥੂ ਨਾਲ ਜਗਾ ਕੇ ਫੇਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਜ਼ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਵੋਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੱਬਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ (ਸਿਗਟਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋਵੋਂ (ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਘ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨਿੱਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਖਲ਼ਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗ ਕੇ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੀ ਕੇ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ:

- **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ**
- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਾਹ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸੀ-ਪੈਪ (CPAP) ਨਾਮੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।

‘ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ’ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ ਹੌਂਕਦਾ ?
- ☐ ਕੀ ਜਾਗਣ ’ਤੇ ਮੈਂ ਨਿਢਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੁਝਿਆ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਟੈਸਟ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਇਲਾਜ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋਂ । ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ‘ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ’ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘My health’, ‘Preventing another stroke’ ਅਤੇ ‘Sleep and WakeDisorders’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਭਾਗ ਵਿਚਲੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ	
ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਲੀਪ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ	• ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। • ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। • ਟੋਰੰਟੋ ਵਿਚਲੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। • ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 416-603-5800, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 5075 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.uhn.ca/MCC/ PatientsFamilies/Clinics_Tests/ Sleep_Health_Research
ਮੈਡਸਲੀਪ	• ਕਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਾਲੇ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 416-488-6980 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.medsleep.com
ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਲੀਪ ਕਲੀਨਿਕਸ	• ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ • ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 416-603-5075 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.sleepontario.com

ਸੇਂਟ ਮਾਈਕਲਜ਼ ਹਾਸਪੀਟਲ ਐਂਡ ਸਲੀਪ ਲੈਬਾਟਰੀ	• ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ 6-ਬੈੱਡਾਂ ਵਾਲੀ ਲੈਬਾਟਰੀ • ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਵੇਖੋ www.stmichaelshospital.com/programs/sleep
ਸਨੀਬਰੁੱਕ ਸਲੀਪ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕਲੀਨਿਕ	• ਨਿਤ-ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਲੈਬਾਟਰੀ • ਸਨੀਬਰੁੱਕ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਬੇਅਵਿਊ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ • ਫੋਨ ਕਰੋ 416-480-4475 ਜਾਂ ਵੇਖੋ • http://sunnybrook.ca/content/?page=bsp-sleep-home
ਸਲੀਪ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ	• ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਫੋਨ ਕਰੋ 1-877-446-9880 ਜਾਂ 416-484-9880 (ਟੋਰੰਟੋ) ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.sleepmanagement.ca
ਟੋਰੰਟੋ ਸਲੀਪ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ	• ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਫੋਨ ਕਰੋ 416-488-6980 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.torontosleep.ca

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ **ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ** ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ-ਬਹਾਲੀ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ:

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ

ਸੰਚਾਰ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਦਿਲੀ

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ

ਘਰ ਰਹਿਣਾ

ਦਰਦ

ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗੋਂਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਲਈ www.strokerecovery.guide ਵਿਖੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ।

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ

ਦੌਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਸੋਚ ਸਕਣ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਕਾਰਜ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨਕੁਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਉਤਲੇ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਾ ਆਉਣ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਖਾਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੌਰੇ ''ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਮੁੜ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗਣਾ** ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਮੈਂ ਸਟੋਵ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ?)
- ☐ ਕੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਹਿਚਾਣੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ’ਤੇ ਝੁੰਜਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੀ ਨਿਗਾਹ ਕਾਰਣ ਮੇਰੀਆਂ ਨਿਤ-ਪ੍ਰਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਕੀ ਵਿਉਂਤ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke' 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ 'Recovery and support' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਵਤੀਰੇ, ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨ੍ਹੇ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵੇਖੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care' ਟਾਈਪ ਕਰੋ
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke' ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources' ਅਤੇ 'My health' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸੰਚਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ "ਨੁਕਸ ਕਲਾਮ" (aphasia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸ ਕਲਾਮ ਦਾ ਅਸਰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ
- ਸਾਫ ਬੋਲਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣਾ
- ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ

ਨੁਕਸ ਕਲਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬੋਲੀ ਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸੋਚਣ, ਵਿਉਂਤਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ।

ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੜਾ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਵਧੀਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ "ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ" ਜਾਂ ਏ.ਏ.ਸੀ. [Augmentative and Alternative Communication (AAC)] ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਏ.ਏ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਨੀਤੀਆਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ [Speech-Language Pathologist] ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਾਧਨ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਸਾਧਨ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।

- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾ ਸਕੇ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰਦੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰਨਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਿਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਬੋਰਡ) ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਕੇਂਦਰ

ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਵਾਲੇ ਵਿਓਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਉਸਾਰਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਤਮਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।

ਨੁਕਸ-ਕਲਾਮ ਕੇਂਦਰ	
ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ	• ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਲਈ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਖਰੀਦੋ। • ਕਿਸੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਗਰੁੱਪ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। • 416-226-3636 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.aphasia.ca ਵੇਖੋ।
ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	• ਯੌਰਕ, ਸਿਮਕੋ, ਡਰਹਮ ਰੀਜਨਾਂ, ਪੀਟਰਬਰੋ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰੰਟੋ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। • 1-800-567-0315 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 6216 ਜਾਂ 905-773-7758 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 6216 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ acdp@marchofdimes.ca ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.marchofdimes.ca/EN/programs/ydac/Pages/ AphasiaAndCommunicationDisabilitiesProgram.asp
ਹਾਲਟਨ ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਸੈਂਟਰ	• 905-877-8805 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.haltonaphasiacentre.com

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Health Information’ ’ਤੇ, ਫਿਰ ‘Stroke’ ’ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ‘Stroke Recovery’, ਅਤੇ ‘Daily living’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ‘Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’ ਅਤੇ ‘My health’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

“ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ” ਜਾਂ ਏ.ਏ.ਸੀ. [Augmentative and Alternative Communication (AAC)]

- ਏ.ਏ.ਸੀ. ਕਲੀਨਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਉਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਜਬ ਓਹਿੱਪ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Assistive Devices Program) ਰਾਹੀਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋਵੋਂ।

“ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ” ਜਾਂ ਏ.ਏ.ਸੀ. [Augmentative and Alternative Communication (AAC)] ਕਲੀਨਿਕ	
ਬ੍ਰਿਜਪੁਆਇੰਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ: ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲੀਨਿਕ	416-461-8252 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2278 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/ACWC.asp
ਸਨੀਬ੍ਰੁੱਕ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ: ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਲੀਨਿਕ – ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	416-480-5756 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.assistivetechnologyclinic.ca/services_aac.html
ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ, ਬਿੱਕਲ ਸੈਂਟਰ: ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ ਕਲੀਨਿਕ	416-597-3028 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/AAAC_Clinic/Pages/about_us.aspx
ਵੈਸਟ ਪਾਰਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ: ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ ਕਲੀਨਿਕ	416-243-3600 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 4614 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.westpark.org/Services/OutpatientClinicsServices.aspx
ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਏ.ਏ.ਸੀ. ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ: http://web.cepp.org/w/wp-content/uploads/2014/04/AAC-Clinic-Mandates-2014.pdf	

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Hearing Society)

- ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- www.chs.ca ਵੇਖੋ।

ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ (International Society for Augmentative and Alternative Communication)

- ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਤ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- www.isaac-online.org ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ (Ontario Association of Speech-Language Pathologists and Audiologists)

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਭੋਜਨ ਨਿਗ਼ਲਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ www.osla.on.ca ਵੇਖੋ।

ਬੇਦਿਲੀ (Depression)

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲ ’ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਸੋਗ
- ਫਿਕਰ
- ਗੁੱਸਾ
- ਬੇਬਸੀ
- ਉਦਾਸੀ
- ਡਰ

ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਦਿਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਸੀ ਜਿਹੜੀ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਦਿਲੀ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਦਿਲੀ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ

ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਬੇਦਿਲੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੇਦਿਲੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੇਠ ਦੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਿੱਸਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਨਿਰਾਸ, ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
- ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਬੇਸਬਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਬੇਜਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ?

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿਸਣਗੇ।

ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ – ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੜੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਦਿਲੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭਾਂਉਂਦੀਆਂ ਸਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਔਖੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਬੇਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ 'Health Information Publications' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke' ਟਾਈਪ ਕਰੋ
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Taking Action for Optimal Community and Long- Term Stroke Care' ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources' ਅਤੇ 'Stroke and depression' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ

- ਕੌਨੈਕਸ ਓਨਟੇਰੀਓ (ConnexOntario)
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਰਸਾਈ
- www.connexontario.ca ਵੇਖੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੋਰੰਟੋ (Family Service Toronto)

- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- www.familyservicetoronto.org ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼ (Ontario Association of Social Workers)

- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- www.oasw.org ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Brain Injury Association)

- ਜਨਮ ਉਪ੍ਰੰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- www.obia.ca ਵੇਖੋ।

ਸਕਾਰਬਰੋ ਹਾਸਪੀਟਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Scarborough Health Network Community Crisis Program)

- ਸਕਾਰਬਰੋ ਅਤੇ ਈਸਟ ਯੌਰਕ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- 416-495-2891 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ’ਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ।
- www.shn.ca/mental-health/crisis-support ਵੇਖੋ।

ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health)

- ਬੇਦਿਲੀ, ਮਿਜਾਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦੀ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ।
- www.camh.ca ਵੇਖੋ।

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਜਾਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਜਿਸਮਾਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਂਗੇ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਂਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਈ ਲੋਕ ਬੜਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋਂ, ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ

1. ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਅਤੇ ਚੋਖੇ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ **ਆਹਾਰ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।
2. ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
3. ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।
4. ਵੱਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਲਵੋ।
5. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਘਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੇ।
6. ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਉਂਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।
7. ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦਮ ਲਵੋ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲਵੋ ਪਰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।
8. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਣ ਦਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ” ਅਤੇ “ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ” ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ’ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ	ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ
• ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਣਾ • ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ	• ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ • ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਮਾੜੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗਾ ਸੌਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਦਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉ – ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ
- ਇਲਾਜ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਭਗਤੀ, ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਸੰਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਹੋਰ)
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਬੇਚੈਨ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਬ੍ਰਿੱਜਪੁਆਇਮਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (Bridgepoint Active Healthcare)

- – ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਇਕ 9-ਹਫਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੀ ਫੀਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/ Outpatient-Care.asp ਵੇਖੋ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਲੀਪ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Sleep Society)

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।
- https://css-scs.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ‘Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇ।

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੋਟੀ
- ਗਿੱਟੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਸਹਾਰੇ ਵਜੋਂ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ
- ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸਾਧਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਖਰੀਦ-ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਤੋਂ ਧਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਨਾ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਚਲਾ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋਂ। ਵ੍ਹੀਲ ਟਰਾਂਸ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਜ਼ਿਲ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੋਟੀ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੜ੍ਹਕ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿੱਕਲ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੇਵਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਸਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ‘Daily Living’ ਅਤੇ ‘Falls Prevention’, ‘Transitions’ ਅਤੇ ‘Transportation’ ਵੇਖੋ।

ਬੇਅਕ੍ਰੈਸਟ: ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਲੀਨਿਕ (Baycrest: Assistive Technology Clinic)

- ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਮੁਵੱਕਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਕਰਾਂ ਅਤੇ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਉੱਚ-ਤਕਨੀਕ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚਾਲ-ਢਾਲ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਕੜਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.assistivetechnologyclinic.ca ਵੇਖੋ।

ਬ੍ਰਿਜਪੁਆਇੰਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (Bridgepoint Active Healthcare)

- ਬੈਠ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ – ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਠ ਸਕਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।
- ਫਿਜ਼ੀਐਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/ clinics-and-services.asp ਵੇਖੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ.ਐੱਨ.ਏ.ਪੀ.) [Community Navigation and Access Program (CNAP)]

- ਟੋਰੰਟੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਰਸਾਈ ਵਾਸਤੇ www.cnap.ca ਵੇਖੋ।

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (Home and Community Care)

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭੇਜਣ ਲਈ www.healthcareathome.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ – ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ [Toronto Central Healthline – Falls Prevention Clinics]

- www.torontocentralhealthline.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘Getting around’ ਅਤੇ ‘Continuing my recovery’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ: ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ (Toronto Rehab: Falls Prevention Clinic)

- ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.uhn.ca/TorontoRehab/ PatientsFamilies/Clinics_Tests/Falls_Prevention_Clinic ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ: ਰੌਕੇਟ ਫੈਮਿਲੀ ਅੱਪਰ ਐਕਸਟ੍ਰੀਮਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ (Toronto Rehab: Rocket Family Upper Extremity Clinic)

- ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.uhn.ca/TorontoRehab/ PatientsFamilies/Clinics_Tests/Rocket_Family_Upper_Extremity ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ: ਸਪੇਸਟੀਸਿਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ (Toronto Rehab: Spasticity Management Clinic)

- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਕੜਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਾਰਜ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ੱਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.uhn.ca/TorontoRehab/ PatientsFamilies/Clinics_Tests/Spasticity_Management ਵੇਖੋ।

ਵੈਸਟ ਪਾਰਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ: ਸਪੇਸਟੀਸਿਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ (West Park Healthcare Centre: Spasticity Management Clinic)

- ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.westpark.org/Services/Spasticity.aspx ਵੇਖੋ।

ਆਵਾਜਾਈ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ – ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੇ ਪਰਮਿਟ

- www.mto.gov.on.ca/english/dandv/vehicle/app.shtml ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'Getting around' ਅਤੇ 'Transportation' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਰਾਈਡ (Toronto Ride)

- ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ-ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵ੍ਹੀਲ-ਟਰਾਂਸ ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- www.torontoride.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਕਮਿਸ਼ਨ – ਵ੍ਹੀਲ-ਟਰਾਂਸ (Toronto Transit Commission - Wheel-Trans)

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। www.ttc.ca/WheelTrans ਵੇਖੋ।

ਘਰ ਰਹਿਣਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫਰਨੀਚਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਟਿਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦਰੀਆਂ-ਗਲੀਚੇ ਹਟਾ ਕੇ
- ਬਾਥ ਸੀਟਾਂ ਓਤੇ ਗਰੈਬ-ਬਾਰਾਂ ਵਰਗਾ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਵਾ ਕੇ
- ਰੈਂਪ ਅਤੇ ਜੰਗਲੇ ਲਵਾ ਕੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ [Occupational Therapist (OT)] ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਤੋਂ ਧਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿਚਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ [ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮੀਲ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼ (Meal on Wheels)], ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਨਗਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਈਡਵਾਕ ਦੇ ਸਿਟੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਨਗਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯਾਰਡ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਹੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (310-2222) ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅਦਾਰਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਸਕਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਜੰਗਲਾ, ਰੈਂਪ ਜਾਂ ਸਟੇਅਰਲਿਫਟ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਜਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਬਦਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਡਿਵਾਈਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੈੱਲ ਫੋਨ) ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਇਕੱਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਤੌਖਲ਼ੇ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਬਦਲ ਹਨ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ 'Daily Living' (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ) ਅਤੇ 'Falls Prevention' (ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ), ਅਤੇ 'Transitions' (ਤਬਦੀਲੀਆਂ) ਲੱਭੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ.ਐੱਨ.ਏ.ਪੀ.) [Community Navigation and Access Program (CNAP)]

- ਟੋਰੰਟੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਰਸਾਈ ਵਾਸਤੇ www.cnap.ca ਵੇਖੋ।

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (Home and Community Care)

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭੇਜਣ ਲਈ www.healthcareathome.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources' ਅਤੇ 'Where I live' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਗਾਈਡ (The Care Guide Source for Seniors)

ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- www.thecareguide.com ਵੇਖੋ।

ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ (Assistive devices)

"ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨਾ" ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਵੇਖੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਕੈਨੇਡਾ ਮਾਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (Canada Mortgage and Housing Corporation) – ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਐੱਚ.ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ.)

- ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ''ਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ।
- ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-668-2642 ''ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ – ਘਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (March of Dimes Canada – Home and Vehicle Modification Program)

- ਘਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਹਿਤ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.marchofdimes.ca/EN/programs/hvmp/ Pages/HomeandVehicle.aspx ਵੇਖੋ।

ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਯਾਰਡ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣਾ

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਟੋਰੰਟੋ (City of Toronto)

- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਯਾਰਡ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ
- www.toronto.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ 'Seniors and disabled' (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਾਰਾ-ਖਾਂਦਾ ਆਵਾਸ

ਬੈੱਲਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫ਼ਾਰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ (Bellwoods Centres for Community Living)

- ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਟੋਰੰਟੋ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਆਵਾਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- http://bellwoodscentres.org ਵੇਖੋ।

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਇਨ ਟੋਰੰਟੋ ਜਾਂ ਸੀ.ਆਈ.ਐੱਲ.ਟੀ. [Centre for Independent Living in Toronto (CILT)]

- ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟਹਿਲੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- www.cilt.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ (Housing Connections)

- ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਰਿਆਇਤੀ ਭਾਅ ’ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਸ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ।
- www.housingconnections.ca ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Retirement Communities Association)

- ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਲਿਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.orcaretirement.com ਵੇਖੋ।

ਪੇਸ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (PACE Independent Living)

- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਵਾਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 416-789-7806 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.pace-il.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਬਿਆਜ਼ ਹਾਊਸ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਕੇਅਰ (Tobias House Attendant Care)

- ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 416-690-3185 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.tobiashouse.ca ਵੇਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਟਣ ਦਬਾ ਕੇ ਤੁਰਤ ਮਦਦ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ www.torontocentralhealthline.ca ਵਿਖੇ ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਵੇਖੋ। ‘Stroke Resources’ ’ਤੇ, ਫਿਰ ‘Safety in the home’ ਅਤੇ ‘Personal Emergency Response Systems’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦਰਦ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦਲੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਸ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਦਰਦ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਦਿਲੀ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਬੇਦਿਲੀ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਵਾਈਆਂ
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਕਸਰਤ
- ਸੰਗਿਆਨਕ-ਵਤੀਰਾਮਤਕ ਇਲਾਜ (ਉਹ ਇਲਾਜ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਐਕਿਊਪੰਚਰ
- ਮਾਲਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ
- ਐਕੁਆਫਿਟ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ)

ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਜ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨੇ ਪੈਣ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਹੋਣ, ਕੀ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਪਏ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਫਿਕਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਨੀਂਦ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਮੇਰੇ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਸਕਣ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰਾ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਲਾਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ 'Health Information Publications' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care' ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health' ਅਤੇ 'Pain' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬੋਟੌਕਸ (Botox®)

- ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਨਿਊਰੌਲੋਜਿਸਟ ਵੱਲੋਂ Botox® (ਬੋਟੌਕਸ) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	
ਬ੍ਰਿਜਪੁਆਇੰਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ: ਦਰਦ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	• 10 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਸੰਗਿਆਨਕ-ਵਤੀਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਇਸ ਦੀ ਫੀਸ ਤਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। • 416-461-8252 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bridgepointhealth.ca/ en/what-we-do/Outpatient-Care.asp ਵੇਖੋ।
ਟੋਰੰਟੋ ਐਕਾਡੈਮਿਕ ਪੇਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ	• ਸਾਫਟ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰਬਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਧਨ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। • www.tapmipain.ca ਵੇਖੋ।

ਮਾਊਂਟ ਸਾਇਨਾਈ ਹਾਸਪੀਟਲ: ਵਾਸੇਰ ਪੇਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ	• ਚਿਰਕਾਲੀ, ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ, ਅਪਾਹਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। • 416-586-4800 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 5997 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.mountsinai.on.ca/care/pain_management
ਰੌਥਬਾਰਟ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪੇਨ ਕੇਅਰ	• ਸਿਰ, ਗਰਦਣ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਵਾਲ਼ੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਜ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ • ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਓਹਿਪ [Ontario Health Insurance Plan (OHIP)] ਤਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 416-512-6407 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.rothbart.com
ਟੋਰੰਟੋ ਵੈਸਟਰਨ ਹਾਸਪੀਟਲ ਕੰਪ੍ਰੀਹੈਂਸਿਵ ਪੇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	• ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। • 416-603-5380 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.uhn.ca/KNC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Comprehensive_Pain

ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਸੰਵਰਨਾ
- ਹਾਜਤ ਲਈ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤਣਾ
- ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ
- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਸਿਰ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣਾ
- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ
- ਸ਼ੌਂਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ

ਔੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਓ.ਟੀ.) ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਇਹ ਹੁਨਰ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਜਾਣ, ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਕਰ, ਸ਼ਾਵਰ ਚੇਅਰ, ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰਹੈੱਡ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸਵੈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- 416-226-3636 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.aphasia.ca/shop ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ Home and Community Care ਵੇਖੋ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ.ਐੱਨ.ਏ.ਪੀ.) [Community Navigation and Access Program (CNAP)]

- ਟੋਰਾਂਟੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਰਸਾਈ ਵਾਸਤੇ 1-877-621-2077 'ਤੇ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cnap.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke' 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ 'Stroke Recovery' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care' ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (Home and Community Care)

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭੇਜਣ ਲਈ www.healthcareathome.ca ਵੇਖੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼ (March of Dimes Canada) – ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਨਿਜੀ ਸੰਵਰਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.marchofdimes.ca/EN/programs/Attendant/ Pages/Attendant.aspx ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Community Support Association)

- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- www.caredove.com/ocsa ਵੇਖੋ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My health', 'Where I live', ਜਾਂ 'Caregiver support' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਸੰਘ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਸਫੇਜੀਆ (dysphagia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਰਾਂ ਵਗਣਾ, ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਥੂ ਆਉਣਾ ਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਖੰਘ, ਖੰਘੂਰਾ ਜਾਂ ਉੱਥੂ
- ਹਰ ਇਕ ਬੁਰਕੀ ਕਈ-ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਘਾਉਣੀ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
- ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਭੋਜਨ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਣਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ)
- ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੂਤ, ਜਿਵੇਂ ਨਮੂਨੀਆ, ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ।

ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਭੋਜਨ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਬਦਲ ਦਿਉ

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਆਸਣ ਬਦਲ ਦਿਉ

ਚਿਤਰ: ਰਾਇਨ ਵੌਂਗ (Ryan Wong) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਉ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਨੀਵੀਂ ਕਰ ਕੇ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਣ
- ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਿਆ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਦਲਣਾ

- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਖੜਨ ਤੋਂ ਹਟਾਉ:
    - ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ
    - ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਕੇ
- ਭੋਜਨ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਇੰਨੇ ਕੁ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੇ

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ 310-2222 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖੁਆਉ-ਪਿਆਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ’ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬਿਠਾਉ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਲਾਈਆਂ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਪੀਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਗਲੀ ਬੁਰਕੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਨਿਗਲ ਲੈਣ।
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਸੰਘ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵੇਖੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤਕ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਜਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਗਾੜ੍ਹੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਗਲ ਸਕਾਂ?
- ☐ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਰਤਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- 416-226-3636 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.aphasia.ca/shop ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ ‘Eating’ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ‘Health Information Publications’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ‘Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ‘Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care’ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (Home and Community Care)

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭੇਜਣ ਲਈ www.healthcareathome.ca ਵੇਖੋ।

ਦਵਾਫਰੋਸ਼ (Pharmacies)

- ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’, ਫਿਰ ‘Getting around’ ਅਤੇ ‘Transportation’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ (Swallowing clinics)

ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਲਈ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ	
ਸੇਂਟ ਮਾਈਕਲ ਹਸਪਤਾਲ	• ਸਿਰਫ ਸੇਂਟ ਮਾਈਕਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ • 416-864-6060 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 5282 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.stmichaelshospital.com/programs/speech
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ – ਟੋਰੰਟੋ ਵੈਸਟਰਨ ਹਸਪਤਾਲ	• ਸਿਰਫ ਯੂ.ਐੱਚ.ਐੱਨ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। • 416-603-5997 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.uhn.ca/KNC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Swallowing_Clinic

ਜੀਵਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ’ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੋਗ, ਉਦਾਸੀ, ਦੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਪਾਉਣਾ। ਆਪਣੇ ਬਦਲੇ ਫਰਜ਼ਾਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਪੂਰੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਂਗੇ, ਨਿਜੀ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

“ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਬੇਬਸੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਇੱਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਆਪਣਾ ਘਾਹ ਕੱਟਦਾ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਘਰੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵਾਂਗਾ।“ (ਮਿਸਟਰ ਜੇ। ਉਮਰ 65)

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

- ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼
- ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਾ
- ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ
- ਸਫਰ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ www.strokerecovery.guide ਵਿਖੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ:

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ, ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ:

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਕਈ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ)
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ)
- ਉਹ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਸੀ

ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਬੜਾ ਉਸਾਰੂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਗਰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਢਲਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਬੈਠੇ, ਸਮਾਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ:

- ਸੋਗ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਗੁੱਸਾ
- ਬੇਬਸੀ
- ਉਦਾਸੀ
- ਡਰ

ਅਨੇਕਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਸ ਪੜਾਅਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਮਸਫਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋਂ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋਂ
- ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕੋਂ

ਹਮਸਫਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਾਜੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਦਿਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਂ। ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਦਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਘਰਦਿਆਂ ਤੋਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਜਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਦਮ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ’ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋਂ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਬੇਦਮ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਲੱਗਣਾ
- ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਸਾਧਾਰਨ ਠੰਢ ਲੱਗਣ) ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਉਮੀਦ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਬਦਲਣਾ – ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਤੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ
- ਹੋਰਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਬੂ ਹੱਥੋਂ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ, ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਖਰਵੇ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਰਾਹਤ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ" ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਰਜ਼ੀ ਰਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਧੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰਾਹਤ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈਣ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ:

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਬਲ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਾਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ) ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੇ ਹਨ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ:

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮੈਂ ਚੰਗਾ-ਭਲਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਪਈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੇ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਬੇਦਮ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀਨੈਪ) [Community Navigation and Access Program (CNAP)]

- www.cnap.ca ਵਿਖੇ ਟੋਰੌਂਟੋ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

- 1-888-540-666 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.marchofdimes.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਨਿਜੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਾਥ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਹਲਕੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ੱਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources' ਅਤੇ 'Caregiver support' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਕੋਆਲੀਸ਼ਨ (Canadian Caregiver Coalition)

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਮਿਆਰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ, ਅਮਲੀ ਸਾਧਨ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.ccc-ccan.ca ਵੇਖੋ।

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (Caregiver Action Network)

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ, ਹਮਰੁਤਬਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਤੇ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.caregiveraction.org ਵੇਖੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (National Stroke Association)

- www.strokesmart.org ਵਿਖੇ 'Hope: The Stroke Recovery Guide' ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Stroke Network)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.strokenetwork.org ਵੇਖੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ (The Family Caregiver)

- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਖਾਸ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- www.thefamilycaregiver.com ਵੇਖੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਰਡਰ ਆਫ ਨਰਸਿਜ਼ (Victorian Order of Nurses)

- ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ, ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.von.ca ਵੇਖੋ।

ਹਮਰੁਤਬਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ (Peer support)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕੈਨੇਡਾ (Stroke Recovery Canada®)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 1-888-540-6666 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.strokerecoverycanada.com ਵੇਖੋ।

ਵਾਰਮਲਾਈਨ – 1-888-540-6666	• ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਮਰੁਤਬਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭੇਤਦਾਰੀ ਤਹਿਤ ਸਹਾਰਾ।

ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ (Counselling)

ਕੌਨੈਕਸ ਓਨਟੇਰੀਓ (ConnexOntario)

- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਰਸਾਈ
- www.connexontario.ca ਵੇਖੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੋਰੰਟੋ (Family Service Toronto)

- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 416-595-9230 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.familyservicetoronto.org ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼ (Ontario Association of Social Workers)

- ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.oasw.org ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Brain Injury Association)

- ਦਿਮਾਗੀ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.obia.ca ਵੇਖੋ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਸਾਧਨ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ	ਲੇਖਾ	ਸਾਲ
ਕੈਨੇਡਾ-ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ Caregiver's Guide for Canadians	ਰਿੱਚ ਲਾਉਬਰ (Rich Lau-ber)	2010
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ (Living with Stroke: A guide for patients and families)	ਰਿਚਰਡ ਸੈਨੇਲਿਕ (Richard Senelick)	2010
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ (The Stroke Recovery Book: A guide for patients and families)	ਕਿੱਪ ਬਰੰਕਮੈਨ (Kip Burnkman)	2010
ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਸਬਕ: ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ (Lessons Learned: Stroke Recovery From a Caregiver's Perspective)	ਬੈਰੇਨੀਸ ਕਲਾਈਨਮੈਨ (Berenice Kleinman)	2007
ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਨਾ (Being a caregiver in a home setting)	ਇਲਾਨਾ ਜ਼ੱਕਰ (Elana Zucker)	2013
ਪਿਆਰ ਦੇ 100 ਨਾਮ: ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਵਿਆਹ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ (One Hundred Names for Love: A Stroke, a Marriage, and a Language of Healing)	ਡਾਇਏਨ ਐਕਰਮੈਨ (Diane Ackerman)	2011
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ! ਇੱਕ ਬੇਟੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ (Stroke! A Daughter's Story)	ਡੋਰਿਸ ਥਰਸਟਨ (Doris Thurston)	2006
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ (Stroke Diaries)	ਓਲਾਜਿਡੇ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ (Olajide Williams)	2010
ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ (Your Mother has Suffered a Slight Stroke)	ਕੈਥੀ ਬੌਸਵਰਥੀ (Kathy Bosworthy)	2001

ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗਣਾ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਧੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੇ ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੋਂ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਰਹੇਗਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ, ਕਾਰਜ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ, ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀਕਾਬਲੀਅਤ ’ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁਨਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਵਰਤ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ‘’ਤੇ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ’ਤੇ ਸ਼ਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਓਨਟੇਰੀਓ (ਐੱਮ.ਟੀ.ਓ.) ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦੇਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐੱਮ.ਟੀ.ਓ. ਤੁਹਾਡਾ ਲਸੰਸ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਕਿ ਗੱਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਲਾ ਸਕੋਂ।

ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦੇਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰ ਸਕੋਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਸੰਸ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪੱਕੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਇੰਝ ਹੋਵੇ, ਮੁੜ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲ ਟਰਾਂਸ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਿਰ ਬਦਲ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲਾ **ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ** ਜਾਣਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੇਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਲਸੰਸ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਡਾਕਟਰ (ਨਿਊਰੌਲੋਜਿਸਟ, ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਸਟ) ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਲਈ ਖ਼ਰਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਆਵੇਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਡਰਾਇਵਰ ਮੜ-ਵਸੇਬਾ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ?
- ☐ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਮੈਂ ਧਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਲਸੰਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧ) ਬਾਰੇ ਇਤਲਾਹ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਲਾਵੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾ ਉਸ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੀ ਰਾਸਤੇ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵ੍ਹੀਲ ਟਰਾਂਸ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ)।

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca. ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke' 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ 'Recovery and support' ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey' ਵੇਖੋ।
- ਖੋਜ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke' ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada) – ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ। 'Programs and Services' ਫਿਰ, 'Accessible Modifications' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'Getting around' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ – ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ (University Health Network – Toronto Rehab): ਵਾਪਸ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਅਤੇ ਲਸੰਸ ਮੁਅੱਤਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੇਖੋ www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Returning_to_driving.pdf

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਓਨਟੇਰੀਓ (Ministry of Transportation of Ontario)

ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਰਮਿਟ (Accessible Parking Permits)

- ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-387-3445 ਜਾਂ 416-235-2999 (ਟੋਰੰਟੋ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.mto.gov.on.ca ਅਤੇ 'Accessible Parking Permits' ਪੜ੍ਹੋ।

ਡਰਾਈਵਰ ਇੰਪਰੂਵਮੈਂਟ ਆਫਿਸ, ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਵਿਊ ਸੈਕਸ਼ਨ (Driver Improvement Office, Medical Review Section)

- ਮੈਡੀਕਲ ਪੜਚੋਲਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸਮੇਤ ਲਸੰਸ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-387-3445 ਜਾਂ 416-235-1773 (ਟੋਰੰਟੋ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.mto.gov.on.ca/english/dandv/driver/medical-review

ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਡਰਾਈਵਅਗੇਨ (DriveAgain)

- ਵੇਖੋ www.driveagain.ca

ਡਰਾਈਵਰ ਰੀਹੈਬ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (Driver Rehab Therapist)

- ਵੇਖੋ www.driverrehabtherapist.com

ਸੇਂਟ ਇਲਿਜ਼ਾਬੈੱਥ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Saint Elizabeth Health Centre) – ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਵੇਖੋ www.saintelizabeth.com/page/driver-assessment-training

ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਕਾਰ ਡੀਲਰ ਜਿਹੜੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ-ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਦੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ

ਜਨਰਲ ਮੋਟਰਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (General Motors of Canada) – ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਵੇਖੋ www.gm.ca. 'Site Map', ਫਿਰ 'Mobility Program' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਾਵਾਰੀਆ ਵ੍ਹੀਕਲ ਗਰੁੱਪ (Savaria Vehicle Group)

- ਵੇਖੋ www.savaria.com/products/vans/index.php

ਸ਼ੌਪਰਜ਼ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (Shoppers Home Health Care) – ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ

- ਵੇਖੋ www.sparrowhawk.ca

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਮੋਸ਼ਨ (Universal Motion)

- ਵੇਖੋ www.universalmotion.com

ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਮ੍ਹਾਂ-ਬਚਤ ਖ਼ਰਚੀ ਜਾਣੀ ਹੈ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਬੈਠਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ’ਤੇ ਲਾ ਸਕੋਂਗੇ

ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਮਦਦ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ (ਜਿਵੇਂ ਸਨਲਾਈਫ ਜਾਂ ਬਲੂ ਕਰੌਸ) ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰ ਸਕੇ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਬੀਮਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਪਾਜਤਾ ਲਾਭ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੌਸ, ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ)?
- ☐ ਕੀ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਇਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਟੈਕਸ-ਲਾਭ ਮੌਜੂਦ ਹਨ [ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਚਤ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਯੋਜਨਾ (ਆਰ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.), ਓਨਟੇਰੀਓ ਦਾ ਅਪਾਹਜਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) ਜਾਂ T2201 ਟੈਕਸ ਫਾਰਮ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਿਲ ਅਦਾ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਬਜਟ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ)?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਈ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਨਜਾਇਜ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca/shop ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ ‘Transitions’ ਵੇਖੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ – ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (March of Dimes Canada – Assistive Devices Program)

- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਖਰੀਦਣ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ। ‘Programs and Services’, ਅਤੇ ‘Assistive, Accessible Devices’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’ ਅਤੇ ‘Managing my money’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ

- 211Toronto.ca ਵਿਖੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਟਰਨੀ ਜਨਰਲ – ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (Ministry of the Attorney General - Office of the Public Guardian & Trustee)

- ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ਼ਾਂ) ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਿਤਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/pgt ਵੇਖੋ।

ਆਮਦਨ

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤਾ (Employment Insurance) – ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲਾਭ

- www.servicecanada.gc.ca ਵਿਖੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ Service Canada ਦਫਤਰ ਜਾਉ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ – ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ [Ministry of Children, Community and Social Services – Ontario Works (OW)]

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਜ਼ੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਭਾਲਣ, ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦਫਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੇਖੋ www.mcss.on.ca

ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ.) ਅਤੇ ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ.ਆਈ.ਐੱਸ.) [(Old Age Security (OAS) and Guaranteed Income Supplement (GIS)

- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.servicecanada.gc.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'Old Age Security' ਪੜ੍ਹੋ।
- ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.servicecanada.gc.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ 'Guaranteed Income Supplement'.

ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Ontario Disability Support Program (ODSP)]

- ਵੇਖੋ www.mcss.gov.on.ca/en/mcss/programs/social/odsp

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ – ਸਰਕਾਰੀ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ.) [Canada Pension Plan (CPP)] – ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਸਤੇ ਭੱਤੇ

- www.servicecanada.gc.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'Canada Pension Plan' ਪੜ੍ਹੋ।

ਵੈਟਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Veterans Affairs Canada)

- ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੱਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.veterans.gc.ca ਵੇਖੋ।

ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਬੀਮਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ: ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ)।

ਮੈਡੀਕਲ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (Canada Revenue Agency) – ਟੈਕਸ ਭਰਨਾ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਭਰਨ ਲੱਗੇ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕੋਂ।
- ਹੱਕਦਾਰ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ www.cra-arc.gc.ca/disability

ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੰਟੋ ਦਾ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੰਡ (City of Toronto Hardship Fund)

- ਡਾਕਟਰੀ ਵਸਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਟੋਰੰਟੋ ਨਿਵਾਸੀਆਂ (ਜਿਹੜੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ) ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ।
- www.toronto.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਖੋਜ-ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ 'Hardship fund' ਭਰੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ – ਅਸਿਸਟਿਵ ਡਿਵਾਇਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਡੀ.ਪੀ.) [Government of Ontario- Assistive Devices Program (ADP)]

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵੇਖੋ www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp/

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਓਨਟੇਰੀਓ – ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਅਤੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Ministry of Children, Community and Social Services – Ontario Works (OW) and Ontario Disability Support Program (ODSP)]

- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿੰਮਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਰਸਦ ਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ www.mcss.gov.on.ca ਅਤੇ 'OW' ਪੜ੍ਹੋ।
- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ www.mcss.gov.on.ca ਅਤੇ 'ODSP' ਪੜ੍ਹੋ।

ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (Canada Revenue Agency)

ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ Disability Tax Credit)

- ਇੱਕ ਨਾ-ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ ਜਿਸਦਾ ਅਪਾਜਤਾ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਦਾਇਗੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਕਰ ਦੀ ਰੀਟਰਨ ’ਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- www.cra-arc.gc.ca/disability ਵੇਖੋ।

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ (ਆਰ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Registered Disability Savings Plans (RDSP)]

- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਰਣ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਚਤ ਯੋਜਨਾ।
- www.cra-arc.gc.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ ‘Registered Disability Savings Plan’ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੰਟੋ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫ਼ੰਡ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- www.toronto.ca/taxes/property_tax/tax_relief.htm ਵੇਖੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ

ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ (Drug companies)

- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਰੱਗ ਕਵਰੇਜ ਡਾਟ ਸੀ.ਏ. (Drug Coverage.ca)

- ਦਵਾਈ-ਭੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਿਜੀ ਬੀਮੇ, ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤਹਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਰੌਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- www.drugcoverage.ca ਵੇਖੋ।

ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੰਡ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long Term Care) – ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ(ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Ontario Drug Benefit Program (ODB)]

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਰੌਤੀ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅੰਸ਼ਕ-ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- www.health.gov.on.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'ODB' ਪੜ੍ਹੋ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long Term Care) – ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Trillium Drug Program)

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
- www.health. gov.on.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'Trillium Drug Program' ਪੜ੍ਹੋ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਵੀ ਦਰਖਾਸਤ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਹਾਰ

ਫੂਡ ਬੈਂਕ

- ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 416-203-0050 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਭੱਤਾ (Special Diet Allowance)

- ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ। ਸਿਰਫ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਰਜ਼ ਹੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ।
- ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ ਅਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਓ.ਡਬਲਿਊ. ਜਾਂ ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ

ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੰਟੋ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਊਰਜਾ ਫੰਡ (City of Toronto - Emergency Energy Fund)

- ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਟੋਰੰਟੋ ਨਿਵਾਸੀਆਂ (ਜਿਹੜੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ) ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੀਟ ਕੱਟਣ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੀਟ ਕੱਟੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- www.toronto.ca ਵੇਖੋ।

ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦ ਐਲਡਰਲੀ (ਏਸ) [Advocacy Center for the Elderly (ACE)]

- ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ।
- www.advocacycentreelderly.org ਵੇਖੋ।

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਗਾਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (Office of the Public Guardian and Trustee) – ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਲਾਈਨ, ਜੋ ਅਨੇਕਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ੱਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 1-888-579-2888 ’ਤੇ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ (ਟੋਰੰਟੋ) ਲਈ 416-314-2447 ’ਤੇ ਕਰੋ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ, ਭੈਣ/ਭਰਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਵੈ-ਸੇਵਕ, ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ (ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ **ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ** ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਉੱਠਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਭਾ ਸਕੋਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਪਤਾ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਿਤ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਵੀ ਸਕੋਂਗੇ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਭਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੁੱਕ ਸਕੋਂਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ’ਤੇ ਅਸਰ ਤਾਂ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼ ਬਦਲਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਬਦਲਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ਼ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਲ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ
- ਕਿਸੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨਾ)?
- ☐ ਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗਾ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ, ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ?
- ☐ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ, ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਰੂਹਾਨੀ/ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਜਿਸ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੈਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਅਪਾਹਿਜਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਰਮਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-888-540-666 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.afterstroke.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.torontocentralhealthline.ca ਖੋਲ੍ਹੋ। ‘Stroke Resources’ ਅਤੇ ‘My roles and activities’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ਼ਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾਉਂਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਇੱਛਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘੇ, ਭਰਪੂਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਰਹਿਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਤਾਂ ਲੈ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਪਰਸ਼, ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਕਰੀਬ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹ ਖਤਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਾਹ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੈਅ ਹੋਣ ਲਈ ਸਬਰ ਰੱਖੋ।

ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ’ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਆਸਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ)?
- ☐ ਜੇ ਮੈਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਰੀਬ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ?
- ☐ ਜੇ ਮੈਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫ਼ੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- ਫੋਨ ਕਰੋ 416-226-3636 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.aphasia.ca/shop ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ 'Intimacy and Relationships' ਪੜ੍ਹੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- www.heartandstroke.ca. ਵੇਖੋ। 'Stroke' ''ਤੇ, ਫਿਰ 'Recovery and support' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey' ਵੇਖੋ।
- ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ "Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke" ਭਰੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ (Stroke Foundation of New Zealand)

- ਕਿਤਾਬਚਾ 'Intimacy After Stroke' ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ www.stroke.org.nz/resources/Sexuality-Booklet.pdf

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- www.torontocentralhealthline.ca. ਵੇਖੋ। 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'My roles and activities' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ

ਇੰਟੀਮੇਟਰਾਈਡਰ (IntimateRider)

- ਝੂਲਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁਰਸੀ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- www.intimaterider.com ਵੇਖੋ।

ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਿਮਾਇਤ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਿਮਾਇਤ ਲਈ ਹਮਰੁਤਬਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ
- ਆਪਣੇ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਹਿਮਾਇਤ ਦਾ

ਹਮਰੁਤਬਾ ਵਿਕਅਤੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਜਾਂ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਮਦਦ ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਕ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੜਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਦਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦਾ

ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋਂ, ਇਹ ਹਨ:

- ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬਾਊਲਿੰਗ ਲੀਗਜ਼
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ "ਚੇਅਰ ਕਲਾਸਿਜ਼"
- ਬਾਗਵਾਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਤੈਰਾਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਗੌਲਫ
- ਯੋਗਾ, ਪਿਲਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇ ਚੀ ਕਲਾਸਾਂ
- ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ

ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਸਥਾਨਾਂ ''ਤੇ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਫ਼ੁਰਸਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਠੀਕ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ।

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)

- www.aphasia.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ 'Your Life: Looking Back, Moving Forward' ਅਤੇ 'Recreation and Leisure' ਪੜ੍ਹੋ।
- ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.afterstroke.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- www.torontocentralhealthline.ca ਵੇਖੋ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ 'Stroke Resources', ਫਿਰ 'Social Supports' (ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਜਾਂ 'My health' (ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਹਮਰੁਤਬਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਿਮਾਇਤ

ਐਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Abilities Canada)

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
- www.abilities.ca ਵੇਖੋ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

- ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- www.heartandstroke.ca ਵੇਖੋ। ਖੋਜੋ: ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ Community of Survivors ਗਰੁੱਪ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕੈਨੇਡਾ (Stroke Recovery Canada®)

- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 1-888-540-6666 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.strokerecoverycanada.com

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਚੈਪਟਰ	• ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 416-425-3463, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 7714.
ਟੋਰੰਟੋ ਪੈਥਫਾਈਂਡਰਜ਼ ਚੈਪਟਰ	• ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 416-425-3463, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 7714.

ਵਾਰਮਲਾਈਨ **1-888-540-6666**	• ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੇਤਦਾਰੀ ਤਹਿਤ ਹਮਰੁਤਬਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸਹਾਰਾ। • ਪੀਅਰਜ਼ ਫੌਸਟਰਿੰਗ ਹੋਪ (Peers Fostering Hope) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੁਦ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਹੰਢਾ ਚੁੱਕੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ - ਹਸਪਤਾਲ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੀਅਰਜ਼ ਫੌਸਟਰਿੰਗ ਹੋਪ ਨੂੰ ਵਾਰਮਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕੈਨੇਡਾ (Stroke Survivors Tattler)

- ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰ-ਝਾਤਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਹਿਮਾਇਤੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.strokesurvivors.blogspot.ca ਵੇਖੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕੈਨੇਡਾ (ਟਾਇਮ) [Together in Movement and Exercise (TIME)]

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਿਖਲਾਇਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨ ਕਿ ਟਾਇਮ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਵੇਖੋ www.uhn.ca/ TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/TIME/Pages/about_us.aspx

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸਫਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਲੱਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੁੱਝ ਅੱਗੇ ਦਰਜ ਹਨ:

ਸਿਰਲੇਖ	ਲੇਖਾ	ਸਾਲ
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ: ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ (Stronger After Stroke: Your Roadmap to Recovery)	ਪੀਟਰ ਜੀ. ਲੈਵੀਨ (Peter G. Levine)	2012
ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮੇਰਾ ਮੌਕਾ:ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਨਿਜੀ ਸਫਰ (My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey)	ਜਿੱਲ ਬੌਟਲ ਟੇਲਰ (Jill Bolte Taylor)	2008
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ: ਦਿਮਾਗੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜੀ ਜਿੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਥਾਵਾਂ (The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science)	ਨੌਰਮਨ ਡੁਆਇਜ (Norman Doidge)	2007
ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤੀਏ (How to conquer to world with one hand and an attitude)	ਪੌਲ ਬਰਗਰ (Paul Berger)	2002
ਪਿਆਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸੌ ਨਾਮ:ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਇੱਕ ਵਿਆਹ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ (One Hundred Names for Love: A Stroke, a Marriage, and the Language of Healing)	ਡਾਯਏਨ ਐਕਰਮੈਨ (Diane Ackerman)	2011

ਸਫਰ ਕਰਨਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਫਰ ’ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਪਰ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੇਖਣ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੌਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗੇਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਫਰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ
- ਲੰਮੇ ਫਾਸਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ
- ਇਹ ਗੱਲ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਹੈ
- ਕੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਸਫਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਮਰੁਤਬਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰਾਤਮਕ ਦਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

? ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਾਰ, ਰੇਲ, ਕਿਸ਼ਤੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ☐ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਟੀਕਾਕਰਣ)?
- ☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫਰ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲੋੜਾਂ)?

- ☐ ਕੀ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੰਜ਼ਿਲ ’ਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਫਰ ਬੀਮਾ ਹੈ?
- ☐ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HELP ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ – ਟਰੈਵਲਅਬਿਲਿਟੀ ਸਫਰ ਦਾ ਬੀਮਾ (March of Dimes Canada – TravelAbility Travel Insurance)

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਫਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- www.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ। ‘Programs and Services’, ਅਤੇ ‘Recreation/ Accessible Travel’ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਫਰ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

- ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ

ਜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸੀ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕੋਂਗੇ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਕੀ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਚਲੀ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ
- ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ
- ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ’ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਓ.ਟੀ.) [Occupational Therapist (OT)]** – ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੁਧਾਰਨ, ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓ.ਟੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਕੰਮ ’ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਰ ਬਦਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- **ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (Vocational Rehabilitation Therapist)** – ਤਨਖਾਹ ਬਦਲੇ ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਦੀ ਸਿਖਾਲਈ ਦੇਣਗੇ।
- **ਡਾਕਟਰ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੰਮ ’ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਵਾਪਸੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਦਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇ
- ਕਈ ਕਾਰਜ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ:

- ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਵਾਪਸੀ ਜੋਗੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੰਮ ’ਤੇ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਲਿਹਾਜ਼ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ’ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਕੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਥਕਾਵਟ, ਤੁਰ-ਫਿਰ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ)
- ☐ ਕੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਮੇਰੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਾਸਾਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਰੀਹੈਬ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ/ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੈਥੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?
- ☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ: ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕੰਮ)?
- ☐ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ☐ ਜੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕੀ ਰਾਹ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣਾ)?
- ☐ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ ਪੜ੍ਹਚੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਛੱਡੀ ਥਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ "ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada) – ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- www.marchofdimes.ca ਵੇਖੋ। 'Programs and Services', ਫਿਰ 'Employment Services' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਮਾਰਚ Southwest Ontario Stroke Network – Return to Work Toolkit

- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਮਦਦ
- http://swostroke.ca/rtw-self-assessment-introduction ਵੇਖੋ।

ਟੋਰੰਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Toronto Central Healthline)

- www.torontocentralhealthline.ca ਵੇਖੋ। 'Stroke Resources' ਫਿਰ 'My roles and activities' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਰ: ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ (Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke)

- www.heartandstroke.ca ਵੇਖੋ। 'Stroke', ਅਤੇ ਫਿਰ 'Recovery and support' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 'Your Stroke Journey' ਪੜ੍ਹੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਬ੍ਰਿੱਜਪੁਆਇੰਟ ਹੈਲਥ (Bridgepoint Health) – ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ-ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/Outpatient-Care.asp ਵੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ – ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Disability Vocational Rehabilitation Program)

- ਸਰਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਮਾਲੀ ਇਮਦਾਦ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (Canada Pension Plan) ਦੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੱਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- www.canada.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'Disability Vocational Rehabilitation Program' ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਅੱਪ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Link Up Employment Services)

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰੰਟੋ ਏਰੀਆ ਅਤੇ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- www.linkup.ca ਵੇਖੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਰਾ (ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਵੇਖੋ)

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤਾ [Employment Insurance (EI)]

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੈਨੇਡਾ-ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਰਜ਼ੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਣ ਨਾ ਖੁੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- www.servicecanada.gc.ca ਵੇਖੋ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Ministry of Community and Social Services) ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ.) [Ontario Disability Support Program (ODSP)]

- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ-ਪੰਧ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.ontario.ca/socialassistance ਵੇਖੋ।
- ਓ.ਡੀ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਦਾ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਾ ਦਫਤਰ ਪਤਾ ਕਰ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹੋ www.mcss.on.ca ਅਤੇ 'ODSP Offices' ਵੇਖੋ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ (ਓ.ਡਬਲਿਊ.) [Ontario Works (OW)]

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ, ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.ontario.ca/socialassistance ਵੇਖੋ।
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਾ ਦਫਤਰ ਪਤਾ ਕਰ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹੋ www.mcss.on.ca ਅਤੇ ‘OW Offices’ ਵੇਖੋ।

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕੇ

ਚੈਰਿਟੀ ਵਿਲੇਜ (Charity Village)

- ਗ਼ੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭੋ, ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- www.charityvillage.com ਵੇਖੋ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਟੋਰੰਟੋ (Volunteer Toronto)

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
- www.volunteertoronto.ca ਵੇਖੋ।

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਏ.ਡੀ.ਐੱਲਜ਼.): ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਮੇਤ ਨਿਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਖਾਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ, ਸੰਵਰਨਾ, ਤੁਰਨਾ, ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਅਤੇ ਟੁਆਇਲਟ ਵਰਤਣਾ।

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ। 'ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਨਿਊਰਿਜ਼ਮ (Aneurysm): ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਧਮਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਿੱਸਾ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਐਨਿਊਰਿਜ਼ਮ ਦੇ ਫਟਣ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਗਣ ਨਾਲ ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਜਾਂ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ: ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਰੰਗ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਕਸ-ਰੇ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲਹੂ ਦੇ ਕੋਈ ਗਤਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਤਲੇ-ਰੋਧਕ ਦਵਾ (Anticoagulant): ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਲੇਟਲੈੱਟ-ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤ (Antiplatelet agents): ਬਿੰਬਾਣੂਆਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ ਨੂੰ ਜੁੜ ਕੇ ਲਹੂ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਫੇਜ਼ੀਆ (Aphasia): ਬੋਲਣ, ਸਮਝਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਬੋਲੀ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ।

ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (Aspiration): ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਲਾਰ ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀ ਛੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ: ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਐਥਿਰੋਸਕਲੀਰੋਸਿਸ (Atherosclerosis): ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਖਤ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ: ਦਿਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਖਾਨਿਆਂ (ਐਟ੍ਰੀਆ) ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼, ਬੇ-ਕਾਇਦਾ ਧੜਕਣ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਡੀਓਰੈਸਪੀਰੇਟੋਰੀ ਫਿਟਨੈੱਸ (Cardiorespiratory fitness): ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਕਾਰਡੀਓਰੈਸਪੀਰੇਟੋਰੀ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਆਕਸੀਜਨ ਵਰਤ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਰੋਟਿੱਡ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ (Carotid angioplasty) ਜਾਂ ਸਟੈਂਟ ਪਾਉਣਾ: ਤੰਗ ਹੋਈਆਂ ਕੈਰੋਟਿਡ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਗ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਫੈਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਨਾਲੀ (ਸਟੈਂਟ) ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਰੋਟਿਡ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਸਟੈਂਟ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਅਤੇ ਦੁਆਲਿਉਂ ਦੀ ਉੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਰੋਟਿੱਡ (Carotid) ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦਾ ਰੋਗ: ਗਰਦਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਕੈਰੋਟਿਡ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੈਰੋਟਿਡ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਰੋਟਿਡ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਰੋਟਿੱਡ ਡੌਪਲਰ (Carotid doppler): ਚੀਰ-ਫਾੜ ਰਹਿਤ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼-ਚਾਲ ਤਰੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਦਣ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ (ਕੈਰੋਟਿਡ ਨਾੜੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਤੰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਰੋਟਿਡ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਰੋਟਿਡ ਐਂਡਾਰਟੇਰੈਕਟੋਮੀ (Carotid endarterectomy): ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਣ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ।

ਸੈਰੀਬਰਲ ਹੈਮੀਸਫਿਅਰ (Cerebral hemisphere): ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ।

ਸੈਰੀਬਰਲ ਇਨਫਾਕਟ (Cerebral infarct): ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ (ਇਸਕੈਮਿਕ ਦੌਰਾ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ।

ਸੰਗਿਆਨ (Cognition): ਸੋਚਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੁਨਰਏਕੀਕਰਨ (Community reintegration): ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੁਨਰਏਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼, ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਦਾਰੇ, ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਰੋਗਤਾ (Comorbid condition): ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਟੌਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਸੀ.ਟੀ. ਜਾਂ ਕੈਟ) ਸਕੈਨ: ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਤਕੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਜਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਲਹੂ ਰਿਸਣਾ (ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ) ਸੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਇਸਕੈਮਿਕ)।

ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੌਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਸੀ.ਟੀ.ਏ.): ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਤ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਜੋ ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਗਣ ਵਾਲੇ ਲਹੂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੌਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਪਰਫਿਊਜ਼ਨ (ਸੀ.ਟੀ.ਪੀ.) ਸਕੈਨ: ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਜਿੱਥੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਨਾਸਬ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ: ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਮੁੜ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਦਾਰਾ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਗਤਲੇ ਹੋਣਾ: ਇੱਕ ਗਤਲਾ ਜਿਹੜਾ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਧੜ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਡੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਦਿਲੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ): ਬੇਦਿਲੀ ਮਿਜਾਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਰਕਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਪਰਾਮਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ 'ਢਿੱਲਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਾਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ੱਦ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਜੋਗੀ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੇਦਿਲੀ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖ ਦੇ ਫੇਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੋਂ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਦਿਲੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ, ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (Diabetes): ਇੱਕ ਰੋਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਨਹੀਂ । ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਨਾਮ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸਤੇ (ਸਟਾਰਚ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਪਹਾਜਤਾ: ਕੋਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਿਗਾਹ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (Dysarthria): ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣਾ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (Dysphagia): ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸੰਘ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (Echo, 2D Echo, ਜਾਂ Cardiac Echo): ਦਿਲ ਅਤੇ ਵਹਿੰਦੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦਾ "ਪਰੋਬ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਧਰਿਆ ਜਾਵੇ (ਟਰਾਂਸ-ਥੋਰੈਸਿਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਟੀ.ਟੀ.ਈ.) ਜਾਂ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ (ਟਰਾਂਸਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਟੀ.ਈ.ਈ.)।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਜਾਂ ਈ.ਕੇ.ਜੀ.): ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਵਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਹੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਐਨਸਿਫੈਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਈ.ਈ.ਜੀ.): ਖੋਪੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ।

ਲਹੂ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ: ਅਜਿਹਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਆਏ ਲਹੂ ਦੇ ਥੱਕੇ (embolus) ਕਾਰਣ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਥੱਕਾ: ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਜੋ ਨਿੱਖੜ ਕੇ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਲਹੂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕ ਦੇਵੇ।

ਹੰਗਾਮੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ.): ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਜਾਂ "ਫਸਟ ਰਿਸਪਾਂਡਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਢਲਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ: ਅੱਤ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਹੱਸਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ) ਦਾ ਫੁੱਟ ਪੈਣਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅਦਾ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਹਕੀਕੀ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭੋਜਨ ਲਈ ਨਲੀ: ਇੱਕ ਨਲੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਹਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ: ਜਿਸਮਾਨੀ, ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਚਾਲ-ਢਾਲ: ਤੁਰਨ, ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (Hemiparesis): ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਣਾ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਲਕਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਸੁੰਨ੍ਹੇਪਣ ਜਾਂ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਰੰਗ (Hemiplegia): ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹਰਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਅਧਰੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ: ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਜਿਹੜਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦੇ ਫਟਣ ਨਾਲ ਪਵੇ।

- **ਇੰਟਰਾਸੈਰੀਬਰਲ ਹੈਮੋਰੇਜ** ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਨਾੜੀ ਫਟ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਫਜ਼ 'ਇੰਟਰਾਸੈਰੀਬਰਲ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੀ ਸੈਰੀਬਰੱਮ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।
- **ਸਬਐਰਾਕਨਾਇਡ ਹੈਮੋਰੇਜ** ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਫਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਬਐਰਾਕਨਾਇਡ ਨਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ) ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਨਚੇਤ ਤਿੱਖਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲਟਰ ਮੌਨੀਟਰ: ਗਰਦਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਿਣਦਾ ਹੈ। ਹੌਲਟਰ ਮੌਨੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ (24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ) ਲਈ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪਰਲਿਪਿਡੇਮੀਆ: ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲਿਪਿਡ (ਜਾਂ ਚਰਬੀ) ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਖਾਨਦਾਨੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ: ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚਾ 'ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ' ਜਾਂ ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਰਖੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਵੇ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਅੱਵਲ ਦਰਜੇ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ।

ਕਮੀ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਅਧਰੰਗ)।

ਰੋਧਗਲਨ (Infarction): ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਮਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ)।

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਨਾਰਮੇਲਾਇਜ਼ਡ ਰੇਸ਼ੋ (ਆਈ.ਐੱਨ.ਆਰ.): ਲਹੂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਲਹੂ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੰਮ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਪਾਤ (ਰੇਸ਼ੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣ ਅਤੇ ਲਹੂ ਜੰਮਣ, ਦੋਵਾਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈ.ਐੱਨ.ਆਰ. ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਾਰਫਾਰਿਨ ਵਰਗੇ ਲਹੂ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਕੈਮੀਆ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਹੋਵੇ) ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।

ਲਿਪਿਡ: “ਚਰਬੀ” ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ।

ਲੋਬ: ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ। ਚਾਰ ਲੋਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਫਰੰਟਲ, ਪੇਰਾਈਟਲ, ਟੈਂਮਪੋਰਲ ਅਤੇ ਆਕਸੀਪਿਟਲ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ (ਐੱਲ.ਟੀ.ਸੀ.): ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਦਾਰਾ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐੱਲ.ਟੀ.ਸੀ. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਸ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਐੱਮ.ਆਰ.ਏ.): ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਦਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੱਕੇ ਜਾਂ ਸਖਤਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਵਾਂਗ ਹੀ ਐੱਮ.ਆਰ.ਏ. ਵੀ ਇੱਕ ਮਜਬੂਤ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ.): ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ-ਰਹਿਤ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਵਰਤਦਿਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤ੍ਰੈ-ਪਾਸੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਜਾਂ ਐੱਨ.ਐੱਮ.ਆਰ. ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ: ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਰਨਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਤਹ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤਕ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੱਕ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤਕ ਲਈ ਨਲੀ (ਐੱਨ.ਜੀ. ਟਿਊਬ): ਇੱਕ ਨਲੀ ਜੋ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾਕੇ ਪੇਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਣਗਹਿਲੀ: ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।

ਚੀਰ-ਫਾੜ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਟੈਸਟ: ਉਹ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁਰਾੜੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਤੱਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਸੋਝੀ: ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਕੱਢੇ।

ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਨਲੀ (ਪੀ.ਈ.ਜੀ.) [Percutaneous endoscopic gastrostomy (PEG)]: ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਨਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਤ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤਕ ਲਈ (gastric) ਨਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੇੜਾ: ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਚਰਬੀਦਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਣਾ।

ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ: ਜੇ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਖਤਿਆਰਨਾਮਾ। ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਤਕੀ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾਕਾਰ ਜਾਂ ਐੱਸ.ਡੀ.ਐੱਮ. [Substitute Decision Maker (SDM)] ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿਜੀ ਫੈਸਲੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ (Pulmonary embolism): ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਗਤਲੇ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਨਲੀ (ਜੋ ਦਿਲ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਹੂ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਪਜਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ: ਸਿਹਤ, ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ।

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ: ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ, ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਬਹਾਲੀ।

- **ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ:** ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ।
- **ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ:** ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ।

ਰਾਹਤ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ/ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਲੈਣ।

ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ: ਨਿਰੰਤਰ ਕਸੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਧਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟੈਟਿਨ: ਕੋਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ।

ਸਟੈਨੋਸਿਜ਼: ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕਰੇੜਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ: ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਜਲਦੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ, ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਜਾਂ ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਲਈ ਪੈਰਵੀ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਵਿਭਾਗ: ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਲਈ ਬੈੱਡ ਰਾਖਵੇਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਜ਼ਾਬਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਖਲਾਈ: ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।

ਥਰੌਂਮਬੋਲਿਟਿਕ: ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜੋ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਨੂੰ ਘੋਲ ਜਾਂ ਖਿਲਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟਿਸ਼ੂ ਪਲਾਜ਼ਮਿਨੋਜੈਨ ਐਕਟੀਵੇਟਰ (ਟੀ.ਪੀ.ਏ.): ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਖਿਲਾਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ। ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ: ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਠੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕੁੱਝ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ (muscle tone) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਕੜਾਅ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੱਠੇ ਬਹੁਤ ਢਿੱਲੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕੜਾਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ (spasticity) ਪੈ ਗਏ ਹਨ।

ਅਸਥਾਈ ਇਸਕੈਮਿਕ ਦੌਰਾ (ਟੀ.ਆਈ.ਏ.): ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਬੰਦ ਹੋਣਾ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ "ਛੋਟਾ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਫੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਦਾ ਵਿਡੀਓਫਲੋਰੋਸਕੋਪਿਕ ਅਧਿਐਨ: ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬੋਲੀ-ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬੁਣਤਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਲਿੰਡਜ਼ੀ ਐੱਮ.ਪੀ. (Lindsay MP), ਗੁਬਿਜ਼ ਜੀ. (Gubitz G), ਬੇਲੀ ਐੱਮ. (Bayley M), ਡੇਵਿਸ-ਸ਼ਿੰਕਲ ਸੀ. (Davies-Schinkel C), ਹਿੱਲ ਐੱਮ.ਡੀ. (Hill MD), ਸਿੰਘ ਐੱਸ. (Singh S) ਅਤੇ ਫਿਲਿਪਸ ਐੱਸ. (and Phillips S) ਦੀ Canadian Best Practice Recommendations for Stroke Care (ਸੋਧੀ 2010) ਵਿੱਚੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਟ੍ਰੈਟਿਜੀ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਰਾਈਟਿੰਗ ਗਰੁੱਪ, 2010, ਓਟਵਾ, ਓਨਟੇਰਿਓ ਦੀ ਬਿਨਾ 'ਤੇ; ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ। ਅੰਤਿਕਾ 5। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ www.strokebestpractices.ca ਵੇਖੋ

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

211 ਟੋਰੰਟੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ
ਮਦਦ ਲੱਭੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
1 St Clair Avenue West, Suite 1000
Toronto, Ontario M4V 1K6
ਫੋਨ: 2-1-1
www.211toronto.ca

ਐਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Abilities Canada)
255 Duncan Mill Road, Suite 803
Toronto, Ontario M3B 3H9
ਫੋਨ: (416) 421-7944
www.abilities.ca

ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਲਾਇੰਸ ਫਾਰ ਕੈਨੇਡੀਆਨ ਵਿਦ ਏ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ (Active Living Alliance for Canadian with a Disability)
c/o Canadian Paralympic Committee
85 Plymouth Street, Suite 100
Ottawa, Ontario K1S 3E2
www.ala.ca

ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦ ਐਲਡਰਲੀ (Advocacy Center for the Elderly)
2 Carlton Street, Suite 701
Toronto, Ontario M5B 1J3
ਫੋਨ: (416) 598-2656
www.advocacycentreelderly.org

ਐਲਕੋਹੌਲਿਕਸ ਐਨੋਨੀਮਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰੋਂਟੋ ਏਰੀਆ [Alcoholics Anonymous (Greater Toronto Area)]
234 Eglinton Avenue East, Suite 202
Toronto, Ontario M4P 1K5
ਫੋਨ: (416) 487-5591
www.aatoronto.org

ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Aphasia Institute)
73 Scarsdale Road
North York, Ontario M3B 2R2
ਫੋਨ: (416) 226-3636
www.aphasia.ca

ਬੇਅਕ੍ਰੈਸਟ ਸੈਂਟਰ (Baycrest Center)
Brain Health Center
3560 Bathurst Street
Toronto, Ontario M6H 2V3
ਫੋਨ: (416) 784-3600
www.assistivetechnologyclinic.ca

ਬੈੱਲਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ (Bellwoods Centres for Community Living)
300 Shaw Street
Toronto, Ontario M6J 2X2
ਫੋਨ: (416) 530-1448
www.bellwoodscentres.org

ਬ੍ਰਿੱਜਪੁਆਇੰਟ ਐਕਟਿਵ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (Bridgepoint Active Healthcare)
1 Bridgepoint Drive
Toronto, Ontario M4M 2B5
ਫੋਨ: (416) 461-8252
www.bridgepointhealth.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਮਾਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (Canada Mortgage and Housing Corporation)
Contact your local CMHC office.
ਫੋਨ: (800) 668-2642.
www.cmhc-schl.gc.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ
(Canada Revenue Agency)
1 Front Street West
Toronto, Ontario M5J 2X6
ਫੋਨ: (800) 959-8281
www.canada.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ
(Canadian Cancer Society)
Smokers' Helpline
ਫੋਨ: (877) 513-5333
www.smokershelpline.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ (Canadian Centre on Substance Use and Addiction)
75 Albert Street, Suite 500
Ottawa, Ontario K1P 5E7
ਫੋਨ: (613) 235-4048
www.ccdus.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਕੋਆਲੀਸ਼ਨ
(Canadian Caregiver Coalition)
110 Argyle Avenue
Ottawa, Ontario K2P 1B4
ਫੋਨ: (888) 866-2273
www.ccc-ccan.ca

ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ
(Diabetes Canada)
522 University Avenue, Suite 1400
Toronto, Ontario M5G 2R5
ਫੋਨ: (416) 363-3373
www.diabetes.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ
(Canadian Hearing Society)
271 Spadina Road
Toronto, Ontario M5R 2V3
ਫੋਨ: (416) 928-2535
www.chs.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਕਵਰੀ (Canadian Partnership for Stroke Recovery)
600 Peter Morand Crescent, Suite 206
Ottawa, Ontario K1G 5Z3
ਫੋਨ: (613) 852-2303
www.canadianstroke.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ
(Canadian Red Cross)
21 Randolph Avenue
Toronto, Ontario M6P 3X5
ਫੋਨ: (416) 480-2500
www.redcross.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਲੀਪ ਸੁਸਾਇਟੀ
(Canadian Sleep Society)
Center for Sleep and Human Performance
Faculty of Medicine, University of Calgary
2500 University Drive NW
Calgary, Alberta T2N 1N4
ਫੋਨ: (403) 220-5110
www.css-scs.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Canadian Stroke Network)
Getting on With the Rest of Your Life After Stroke
222 Queen Street, Suite 1402
Ottawa, Ontario K1P 5V9
ਫੋਨ: (613) 691-4030
www.canadianstrokenetwork.ca

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (Caregiver Action Network)

1150 Connecticut Avenue NW, Suite 501
Washington, DC 20036-3904 USA
ਫੋਨ: (202) 454-3970
www.caregiveraction.org

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health)

175 College Street
Toronto, Ontario M5T 1P7
ਫੋਨ: (416) 535-8501
www.camh.ca

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਇਨ ਟੋਰੰਟੋ ਇੰਕ. (Centre for Independent Living In Toronto Inc)

365 Bloor Street E, Suite 902
Toronto, Ontario M4W 3L4
ਫੋਨ: (416) 599-2458
www.cilt.ca

ਚੈਰਿਟੀ ਵਿਲੇਜ (Charity Village)

8170 Lawson Road
Milton, Ontario L9T 5C4
ਫੋਨ: (800) 610-8134
www.charityvillage.com

ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੰਟੋ (City of Toronto)

Metro Hall
214 Wellington Street West
Toronto, Ontario M5V 0L9
ਫੋਨ: (416) 338-8888
www.toronto.ca

ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੰਟੋ ਰੈਵਨਿਊ ਸਰਿਵਸਿਜ਼ (City of Toronto Revenue Services)

5100 Yonge Street
Toronto, Ontario M2N 5V7
ਫੋਨ: (416) 392-CITY (2489) ਜਾਂ 311
www.toronto.ca

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਜ਼ (Community Health Centres)

Association of Ontario Health Centres
970 Lawrence Avenue W, Suite 500
Toronto, Ontario M6A 3B6
ਫੋਨ: (416) 236-2539
www.aohc.org

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Community Navigation and Access Program)

WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue, Suite 100
Toronto, Ontario M4J 1L2
ਫੋਨ: (416) 217-2077
www.4seniors.org

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada)

480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
ਫੋਨ: (416) 596-0857
www.dietitians.ca

ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਰੀਹੇਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Disability Vocational Rehabilitation Program)

Canada Pension Plan (CPP)
Go to the Service Canada Centre location closest to your home.
ਫੋਨ: (800) 277-9914
www.canada.ca

ਡਰਾਈਵ ਅਗੇਨ (Drive Again)
1355 Artisans Court
Burlington, Ontario L7L 5Y2
ਫੋਨ: (416) 640-0292 ਜਾਂ (888) 640-0292
www.driveagain.ca

ਡਰਾਈਵ ਰੀਹੈਬ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (Driver Rehab Therapist)
ਫੋਨ: (416) 807-7155
www.driverrehabtherapy.com

Eattracker.ca
480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
www.eatracker.ca

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤਾ (Employment Insurance Benefits)
Go to the Service Canada Centre location closest to your home.
www.canada.ca

ਐਮਪਲਾਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ (Employment and Social Development Canada) Opportunities Fund for Persons with Disabilities
Go to the Service Canada Centre location closest to your home.
www.canada.ca

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ ਟੋਰੰਟੋ (Family Service Toronto)
128 Sterling Road, Suite 202
Toronto, Ontario M6P 0A1
ਫੋਨ: (416) 595-9230
www.familyservicetoronto.org

ਜਨਰਲ ਮੋਟਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (General Motors Canada Mobility Program)
ਫੋਨ: (800) GM-DRIVE - (800) 463-7483
www.programs.gm.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ (Government of Canada)
Canada Old Age Security Pension (OAS)
Canada Pension Plan (CPP)
Go to the Service Canada Centre location closest to your home.
www.canada.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ (Government of Ontario)
A Guide to Advance Care Planning
www.ontario.ca/page/seniors-plan- for-the-future

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ (Government of Ontario)
Ontario Drug Benefit Program (ODB)
www.ontario.ca

ਹਾਲਟਨ ਅਫੇਜ਼ੀਆ ਸੈਂਟਰ (Halton Aphasia Centre)
1405 North Service Rd E
Oakville, Ontario L6H 1A7
ਫੋਨ: (905) 875-8474
www.h-pcap.com

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada)
Address Locator 0900C2
Ottawa, Ontario K1A 0K9
ਫੋਨ: (613) 957-2991 ਜਾਂ
Toll free: (866) 225-0709
www.canada.ca

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada)

Quite4Life Tobacco Control Program
Postal Locator: 0301A
Ottawa, Ontario K1A 0K9
ਫੋਨ: (416) 954-9825 ਜਾਂ (866) 318-1116
www.canada.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Heart and Stroke Foundation)

110-1525 Carling Ave
Ottawa, Ontario K1Z 8R9
ਫੋਨ: (888) 473-4636
www.heartandstroke.ca

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (Home and Community Care)

ਫੋਨ: 310- 2222 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਇੱਥੋਂ ਲਾਉ:
ww.healthcareathome.ca

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ (Housing Connections)

176 Elm Street
Toronto, Ontario M5T 3M4
ਫੋਨ: (416) 397-7400
www.housingconnections.ca

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada)

3780 14th Avenue, Suite 211
Markham, Ontario L3R 9Y5
ਫੋਨ: (905) 943-9400
www.hypertension.ca

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਆਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਐਂਡ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ (International Society for Augmentative and Alternative Communication)

312 Dolomite Drive
North York, Ontario M3J 2X4
ਫੋਨ: (905) 850-6848
www.isaac-online.org

ਇੰਟੀਮੇਟ ਰਾਈਡਰ (Intimate Rider)

16801 Industrial Circle
Prior Lake, MN 55372
ਫੋਨ: (952) 873-6136
www.intimaterider.com

ਅਪਾਹਜਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ (Link Up Employment Services for Persons with Disabilities)

3100 Steeles Avenue West, Suite 104
Vaughan, Ontario L4K 3R1
ਫੋਨ: (416) 413-4922
www.linkup.ca

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

Stroke Recovery Canada 10 Overlea Boulevard
Toronto, Ontario M4H 1A4
ਫੋਨ: (416) 425-3463
www.marchofdimes.ca

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

Assistive Devices Program (ADP) 291 King Street, 3rd Floor
London, Ontario N6B 1R8
ਫੋਨ: (519) 642-3700 ਜਾਂ (866) 765-7237
www.marchofdimes.ca

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

Home & Vehicle Modification Program
291 King Street, 3rd Floor
London, Ontario N6B 1R8
ਫੋਨ: (877) 369-4867
www.marchofdimes.ca

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (March of Dimes Canada)

Aphasia and Communication Disabilities Program
13311 Yonge Street, Suite 202
Richmond Hill, Ontario L4E 3L6
ਫੋਨ: (905) 773-7758 Ext 6216 or
(800) 567-0315
www.marchofdimes.ca

ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਇੰਗਲ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (March of Dimes Canada Canada and Ingle International)

TravelAbility Travel Insurance
460 Richmond Street West, Suite 200
Toronto, Ontario M5V 1Y1
ਫੋਨ: (416) 642-8254 ਜਾਂ (866) 598-3888
www.inglegroups.com/mod

ਮੈਡਿਕਐਲਰਟ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (MedicAlert Foundation Canada)

895 Don Mills Road, Suite 600
North York, Ontario M3C 1W3
ਫੋਨ: (800) 668-1507
www.medicalert.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long-Term Care)

www.health.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Ministry of Children, Community and Social Services)

Contact your local Service Ontario Centre
www.mcss.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long-Term Care)

ConnexOntario
685 Richmond Street, Suite 200
London, Ontario N6A 5M1
ਫੋਨ: (866) 531-2600
www.connexontario.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long-Term Care)

Ontario Public Drug Programs Contact your local Service Ontario Centre
www.health.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ (Ministry of Health and Long-Term Care)

Trillium Drug Program PO Box 337, Station D
Etobicoke, Ontario M9A 4X3
ਫੋਨ: 416-642-3038 ਜਾਂ
1-800-575-5386
www.health.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਦ ਐਟਰਨੀ ਜਨਰਲ, ਵਿਕਟਿਮ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Ministry of the Attorney General Victim Support Line)
700 Bay Street, 3rd Floor
Toronto, Ontario M5G 1Z6
ਫੋਨ: (416) 314-2447 ਜਾਂ (888) 579-2888
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਦ ਐਟਰਨੀ ਜਨਰਲ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (Ministry of the Attorney General Office of the Public Guardian and Trustee)
595 Bay Street, Suite 800
Toronto, Ontario M5G 2M6
ਫੋਨ: (416) 314-2692
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (Ministry of Transportation)
77 Wellesley Street W, Box 589
Toronto, Ontario M7A 1N3
ਫੋਨ: (416) 235-1773 ਜਾਂ (800) 268-1481
www.mto.gov.on.ca

ਮਾਊਂਟ ਸਾਇਨਾਈ ਹਾਸਪੀਟਲ (Mount Sinai Hospital)
Wasser Pain Management Centre
600 University Avenue
Toronto, Ontario M5G 1X5
ਫੋਨ: (416) 586-4800
www.mountsinai.on.ca

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਡਾਈਟਰੀ ਐਪਰੋਚਿਜ਼ ਟੂ ਸਟਾਪ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (National Institutes of Health Dietary Approaches to Stop Hypertension)
National Heart, Lung, and Blood Institute
31 Center Drive, Building 31
Bethesda, MD 20892 USA
www.dashdiet.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (National Stroke Association)
9707 East Easter Lane, Suite B
Centennial, CO 80112 USA
ਫੋਨ: (800) 787-6537
www.stroke.org

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਫੂਡ ਬੈਂਕਸ (Ontario Association of Food Banks)
555 Richmond Street West, Suite 501
Toronto, Ontario M5V 3B1
ਫੋਨ: (416) 656-4100
www.oafb.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼ (Ontario Association of Social Workers)
410 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2G6
ਫੋਨ: (416) 923-4360
www.oasw.org

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟਸ ਐਂਡ ਆਡੀਆਲੋਜਿਸਟਸ (Ontario Association of Speech- Language Pathologists & Audiologists)
410 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2G6
ਫੋਨ: (416) 920-3676 ਜਾਂ (800) 718-6752
www.osla.on.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Ontario Brain Injury Association)
3550 Schmon Parkway, 2nd Floor
Thorold, Ontario L2V 4Y6
ਫੋਨ: (905) 641-8877 ਜਾਂ (800) 263-5404
www.obia.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੱਪੋਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Community Support Association)
970 Lawrence Ave W #104
North York, ON M6A 3B6
ਫੋਨ: (416) 256-3010
www.ocsa.on.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕੁਨੈਕਟ
(Ontario Healthcare Connect)
ਫੋਨ: (800) 445-1822
www.ontario.ca/healthcareconnect

ਓਨਟੇਰੀਓ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Ontario Retirement Communities Association)
2401 Bristol Circle, Suite 202
Oakville, Ontario L6H 5S9
ਫੋਨ: (905) 403-0500 ਜਾਂ (888) 263-5556
www.orcaretirement.com

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਲੀਪ ਕਲੀਨਿਕਸ
(Ontario Sleep Clinics)
790 Bay Street, Suite 800
Toronto, Ontario M5G 1N8
ਫੋਨ: (416) 837-8181 ਜਾਂ (647) 479-2156
www.sleepontario.com

ਪੇਸ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ
(PACE Independent Living)
970 Lawrence Avenue West, Suite 210
Toronto, Ontario M6A 3B6
ਫੋਨ: (416) 789-7806
www.pace-il.ca

ਰੌਥਬਾਰਟ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪੇਨ ਕੇਅਰ
(Rothbart Centre for Pain Care)
4646 Dufferin St
North York, Ontario M3H 5S4
ਫੋਨ: (416) 512-6407

ਸੇਂਟ ਇਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
(Saint Elizabeth Health Care)
90 Allstate Parkway, Suite 300
Markham, Ontario L3R 6H3
ਫੋਨ: (905) 940-9655
www.saintelizabeth.com

ਸੇਂਟ ਇਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
(Saint Elizabeth Health Care)
Driver Assessment and Training 100
Tempo Avenue, Suite 330
North York, Ontario M2H 2N8
ਫੋਨ: (416) 398-1035
www.saintelizabeth.com

ਸਾਵਾਰੀਆ ਵ੍ਹੀਕਲ ਗਰੁੱਪ
(Savaria Vehicle Group)
2 Walker Drive
Brampton, Ontario L6T 5E1
ਫੋਨ: (905) 799-5544
www.wheelchairvans.ca

ਸ਼ਾਪਰਜ਼ ਹੋਮ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
(Shoppers Home Health Care)
243 Consumers Road
Toronto, Ontario M2J 4W8
www.shoppershomehealthcare.ca

ਸਪੀਕ ਅੱਪ (Speak Up)
Annex D, Saint Vincent Hospital 60
Cambridge St, Annex D
Ottawa, ON, K1E 7A5
www.advancecareplanning.ca

ਸਾਊਥਵੈਸਟਰਨ ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Southwestern Ontario Stroke Network)
London Health Sciences Centre
University Hospital – Room ALL 139 F 339
Windermere Road
London, Ontario N6A 5A5
ਫੋਨ: (519) 685-8500
www.swostroke.ca

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਯੂ.ਕੇ.) [(Stroke Association (UK)]
240 City Road
London EC1V 2PR
ਫੋਨ: 020 7566 0300
www.stroke.org.uk

ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ (Stroke Foundation of New Zealand)
P O Box 12482
95-99 Molesworth Street
Wellington, New Zealand
ਫੋਨ: 0800 STROKE (0800 78 76 53)
www.stroke.org.nz

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Stroke Network)
PO Box 492
Abingdon, MD 21009 USA
www.strokenetwork.org

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ (Guide for Stroke Recovery)
Toronto Stroke Networks
www.strokerecovery.guide

ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਟੈਟਲਰ (Stroke Survivors Tattler)
www.stroke-survivors.blogspot.ca

ਸੇਂਟ ਮਾਈਕਲ ਹਾਸਪੀਟਲ (St. Michael's Hospital)
Outpatient Voice & Swallowing Clinic
30 Bond Street
8th Floor Cardinal Carter, Room 8-167
Toronto, Ontario M5B 1W8
ਫੋਨ: (416) 864-6060 x5282
www.stmichaelshospital.com

ਸਨੀਬ੍ਰੁੱਕ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ (Sunnybrook Health Sciences Centre)
2075 Bayview Ave
Toronto, Ontario M4N 3M5
ਫੋਨ: (416) 480-6100
www.sunnybrook.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (Toronto Rehabilitation)
550 University Avenue
Toronto, Ontario M5G 2A2
ਫੋਨ: (416) 597-3422
www.uhn.ca

ਸਕਾਰਬਰੋ ਹਾਸਪੀਟਲ, ਖੇਤਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Scarborough Health Network Regional Crisis Programs)
3030 Birchmount Road
Scarborough, Ontario M1W 3W3
ਫੋਨ: (416) 495-2891
www.tsh.to

ਟੋਰੰਟੋ ਵੈਸਟਰਨ ਹਾਸਪੀਟਲ ਸਵੈਲੋਇੰਗ ਕਲੀਨਿਕ (Toronto Western Hospital Swallowing Clinic)

399 Bathurst Street,
East Wing - 4th Floor,
Toronto, Ontario M5T 2S8
ਫੋਨ: (416) 603-5997
www.uhn.ca

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈਣਾ – ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਉੱਤਮ ਰਵਾਇਤਾਂ (Taking Charge of Your Stroke Recovery – Canadian Stroke Best Practices)

Patient and Family Tools
ਫੋਨ: (888) 473-4636
www.strokebestpractices.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਗਾਈਡ (The Care Guide Source for Seniors)

9 Cedarview Drive
Toronto, Ontario M1C 2K5
ਫੋਨ: (416) 287-2273
www.thecareguide.com

ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (The Family Caregiver)

www.thefamilycaregiver.com

ਸਲੀਪ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ (The Sleep Management Group)

www.sleepmanagement.ca

ਟੋਬੀਆਜ਼ ਹਾਊਸ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਕੇਅਰ (Tobias House Attendant Care)

695 Coxwell Avenue, Suite 611
Toronto, Ontario M4C 5R6
ਫੋਨ: (416) 690-3185
www.tobiashouse.ca

ਟੂਗੈਦਰ ਇਨ ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (Together in Movement and Exercise)

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਂਟਰ ਦੇ ਪਤੇ ਲਈ
ਵੇਖੋ: www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/TIME/Documents/TR_PF_CC_TIME_Listings.pdf

ਟੋਰੰਟੋ ਐਕਾਡੈਮਿਕ ਪੇਨ ਮੈਡੀਸਿਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Toronto Academic Pain Medicine Institute)

76 Grenville Street
Toronto, Ontario M5S 1B2
ਫੋਨ: (416) 323-6269
www.tapmipain.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਰਾਈਡ (Toronto Ride)

140 Merton Street Second Floor
Toronto, Ontario M4S 1A1
ਫੋਨ: (416) 481-5250
www.torontoride.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ –ਬਿੱਕਲ ਸੈਂਟਰ ਆਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਐਂਡ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ (Toronto Rehab – Bickle Centre Augmentative and Alternative Communication Clinic)

130 Dunn Ave
Toronto, Ontario M6K 2R8
ਫੋਨ: (416) 597-3422
www.uhn.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਸਲੀਪ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Toronto Sleep Institute)
586 Eglinton Avenue East, Suite 507
Toronto, Ontario M4P 1P2
ਫੋਨ: (416) 488-6980
www.medsleep.com

ਟੋਰੰਟੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵ੍ਹੀਲ-ਟਰਾਂਸ (ਟੀ.ਟੀ.ਸੀ.) [Toronto Transit Commission Wheel-Trans (TTC)]
1900 Yonge Street
Toronto, Ontario M4S 1Z2
ਫੋਨ: Customer Service (416) 393-4111;
ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ (416) 393-4222
www.ttc.ca/WheelTrans

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਮੋਸ਼ਨ (Universal Motion)
WoodGreen Community Services
120 St Regis Crescent South
North York, Ontario M3J 1Y8
ਫੋਨ: (416) 398-4255 ਜਾਂ (877) 899-0699
www.universalmotion.com

ਅਨਲਾਕ ਫੂਡ (Unlock Food)
480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
ਫੋਨ: (877) 510-5102
www.unlockfood.ca

ਵੈਟਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Veterans Affairs Canada)
PO Box 6000
Matane, Quebec G4W 0E4
ਫੋਨ: (866) 522-2122
www.veterans.gc.ca

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਰਡਰ ਆਫ ਨਰਸਿਜ਼ [(Victorian Order of Nurses (VON)]
2315 St. Laurent Boulevard, Suite 100
Ottawa, Ontario K1G 4J8
ਫੋਨ: (613) 233-5694
www.von.ca

ਵੌਲੰਟੀਅਰ ਟੋਰੰਟੋ (Volunteer Toronto)
344 Bloor St West, Suite 404
Toronto, Ontario M5S 3A7
ਫੋਨ: (416) 961-6888
www.volunteertoronto.ca

ਵੈਸਟ ਪਾਰਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (West Park Healthcare Centre)
82 Buttonwood Avenue
Toronto, Ontario M6M 2J5
ਫੋਨ: (416) 243-3600
www.westpark.org

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਪੰਨ੍ਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ