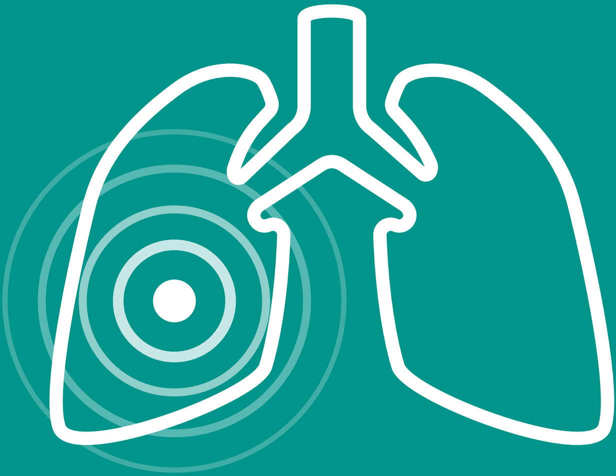
PULMONARY REHABILITATION
ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ
ESSENTIAL GUIDE

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ
- ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ (PR) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ (PR) ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

PULMONARY (ਪਲਮਨਰੀ)	= ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ
REHABILITATION (ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ)	= ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

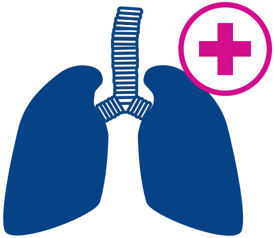
- ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤਕਰੀਬਨ 8-16 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਪਰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਬਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ PR ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ **ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ** ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PR ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਸੀਜ਼ (COPD), ਬ੍ਰੌਂਕੀਐਕਟੇਸਿਸ, ਜਾਂ ਪਲਮਨਰੀ ਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ।

PR ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



PR ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ PR ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਇਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਗਠੀਆ ਹੈ।

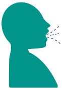
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ।

PR ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

PR ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ।

PR ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ



ਸਾਹ ਘੱਟ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨਾ

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ

ਘੱਟ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ
ਸਮੁੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ

PR ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਸਰਤਾਂ

PR ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ 'ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ' ਕਰਨ, ਅਤੇ 'ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ' ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਟ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓਗੇ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ।

ਸਿੱਖਿਆ

ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, PR ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ-ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ।

ਸਾਰੇ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋਗੇ, ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਮੈਂ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵਾਂ?

PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PR ਕਲਾਸਾਂ ਕੌਣ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ?

PR ਕਲਾਸਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਹਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।

ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਇਟਿਸ਼ਨ, ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

PR ਕਲਾਸਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ?

PR ਕਲਾਸਾਂ ਅਕਸਰ 6-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਕਲਾਸ ਤਕਰੀਬਨ 1-2 ਘੰਟੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

PR ਕਲਾਸਾਂ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

PR ਕਲਾਸਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ।

PR ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹਾਲ, ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਢਿੱਲੇ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ-ਫਿਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਫ਼ਲੈਟ (ਬਿਨਾਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ), ਅਰਾਮਦਾਦੇਹ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੇਨਰ।

ਮੈਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ/ਪਹੁੰਚਾਂਗੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ PR ਕਲਾਸਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜਾਈ ਸਕੀਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਡਾਇਲ ਏ ਰਾਈਡ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਾਰ ਸਕੀਮਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਕਾਰਡ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੀ PR ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ Chest Heart & Stroke Scotland ਦੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ PR ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ! PR ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਨਾ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। PR ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ** ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਘੱਟ ਥੱਕੇ ਹੋਏ** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ PR ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ PR ਕਲਾਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ/ਲਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ PR ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੁਸਤ-ਫੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡਾ PR ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ Chest Heart & Stroke Scotland ਦੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਐਪ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਲਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ
- ਸਵਿਮਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਿਮ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ **www.chss.org.uk/resources-hub** 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)
66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਦਸੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ
ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ ਦਸੰਬਰ 2026 ਵਿੱਚ
E21-v1.0-Aug2025
F105

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)