Chest Heart & Stroke Scotland

# ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡ

# Stroke Carer's Guide



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

PUNJABI

# ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

**ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:**

- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ।
- ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

# ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ **ਗੈਰ-ਰਸਮੀ** ਜਾਂ **ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ **ਚਿਕਿਤਸਾ ਲੋੜਾਂ** ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ **ਵਿਹਾਰਕ ਲੋੜਾਂ** ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਆਵਾਜਾਈ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ।

ਇਸ ਵਿੱਚ **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ** ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **Carer's Rights (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ)** ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ **chss.org.uk** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।

# ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਡਾਕਟਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ **ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ**, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਣੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਸਮਾਜਿਕ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

- **ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।** ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਦੋਸਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ।** ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਲਟਕ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸਦਮੇ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ! ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

# ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



**ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਅਫੇਸੀਆ (ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੰਤੁਲਨ**, ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੱਸਣਾ)।



**ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।** ਸਟ੍ਰੋਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ,** ਇਹ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਰਕੇ।

# ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

## ਸਿਹਤ-ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਹਤ-ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

## ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣਾ-ਜੁਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ **ਸਿਰਫ਼** ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਨਾ ਖਿੱਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ।

## ਨਿਗਲਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **Dysphagia (ਡਿਸਫੇਜੀਆ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)** ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਦੇਖੋ (ਜੋ **www.chss.org.uk** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)।

ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ

ਜੇਕਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (SLT) ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੇਗਾ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ SLT ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ (ਪਿਸ਼ਾਬ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਪਖਾਨੇ) 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਾਂ (incontinence pads) ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਦੌਰੇ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੱਧਰਾ ਹੋਵੇ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਿੰਗ ਫ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਮਾਹਰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉਤਰਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **999 'ਤੇ ਕਾਲ** ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



# ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਉਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਫੁੱਟਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸਾ ਭੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਮੌਕੇ ਰੋਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਜਾਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕਢਣਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਬਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਣ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਓ - ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਓ।

## ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਦਿਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

## ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਲੀਨਿਕੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ। ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ, ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

# ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਉੱਨੀਆਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ **ਨਹੀਂ** ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਪਿਛਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।



# ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

**ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ,** ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।** ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਵੇ - ਕੋਈ ਸ਼ੌਂਕ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।



**ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।** ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਪਿਟ ਕੇਅਰ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਵਿਹਲ ਮਿਲੇ।



**ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ** - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ)।



**ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।** ਕਸਰਤ, ਖੁਰਾਕ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਵਰਗੀਆਂ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



**ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।



**ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**Chest Heart and Stroke Scotland**
ਸਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 0808 801 0899 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
**www.chss.org.uk**
**ਈਮੇਲ: adviceline@chss.org.uk**

**Befriending Networks**
ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਰਜ਼ (Befrienders) ਉਹ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
**www.befriending.co.uk**

**Carers Scotland**
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
**www.carersuk.org/scotland**
**ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0141 378 1065**
**ਈਮੇਲ: advice@carersuk.org**

**Care Information Scotland**
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
**www.careinfoscotland.scot**
**ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 011 3200**

**Carers' Trust**
ਇੱਕ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਂਦੀ ਹੈ।
**www.carers.org**

**Different Strokes**
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
**www.differentstrokes.co.uk**

**Shared Care Scotland**
ਰੈਸਪਿਟ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ/ਉਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
**www.sharedcarescotland.org.uk**
**ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01383622462**

**Stroke4Carers**
ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।
**www.stroke4carers.org**

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

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

**0808 801 0899 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)**
**ADVICE ਲਿਖ ਕੇ 66777 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ**
**adviceline@chss.org.uk**

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **health.information@chss.org.uk**

**Chest Heart & Stroke Scotland**
**NO LIFE HALF LIVED**

**ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਰ** 2025
Updated 2025
**ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ** 2028
Next Review 2028
E33-v1.0-April2026

**ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!**

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰਬਰ SC018761)