

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



STROKE: A CARER'S GUIDE

# ਸਟ੍ਰੋਕ: ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ



SS2

NO LIFE  
HALF LIVED

# ਸਟ੍ਰੋਕ: ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ

## ਸਟ੍ਰੋਕ: ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਕਤਿਬਚਾ ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹੈ?	4
ਕਤਿਬਚੇ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਵਰਤੀਏ	4
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	5
ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ	6
ਸਰਲ ਉਪਾਅ	7
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ	7
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਕਿਵਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	8
ਕੀ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ?	8
ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ	9

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ਼ਿ ਤੋਂ ਮਦਦ	10
ਸਵੈ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਤ ਸਹਾਇਗ	11
ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	12
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ	12
ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ	13
ਵੈੱਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ	14
ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ	15
ਲਾਭ ਅਤੇ ਭੱਤੋ	16
ਨਰਿਪੱਖ ਸਲਾਹ	16

## ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ

ਜਾਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੋ	17
ਲੋੜੋ ਵੱਧ ਹਫ਼ਿਜ਼ਤੀ ਨਾ ਬਣੋ	17
ਸਹਿਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ	17
ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਓ	20
ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ	21

<b>ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ</b>	<b>22</b>
ਸਹਿਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ	22
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਜਿਜਾਉਣਾ	23
ਨਹਿਗਲਣਾ	23
ਸੰਜਮ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	24
ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ	25
ਡੀਗਿਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ	26
ਮਰਿਗੀ	26
ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹੱਸਿਆਂ ਵੱਚਿ ਦਰਦ ( <i>Central post-stroke pain</i> )	26
<b>ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ</b>	<b>27</b>
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ	27
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	28
ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	28
ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	29
ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ	29
<b>ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ</b>	<b>30</b>
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਰਸੀਗ ਦੀਆਂ	30
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ	31
ਆਤਮ-ਨਰਿਭਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ	31
ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਨਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ	32
ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ	33
<b>ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ</b>	<b>34</b>
ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ	35
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ	36
ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ	37
<b>ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ</b>	<b>38</b>
<b>ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਰੋਤ</b>	<b>39</b>

# ਸਟ੍ਰੋਕ: ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ

## ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

## ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀਏ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ 'ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ' ਹਿ। ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰਨ, ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ: **[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਨਲਾਈਨ

ਸਰੋਤ: ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਵੇਤਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ [www.stroke4carers.org](http://www.stroke4carers.org) ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ, ਫਿਲਮ ਕਲਿੱਪ, ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ (ਕਵਿਜ਼ਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬਲਬੂਤੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਹਾਵੀ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ।

## ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ / ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਝਟਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਰੀਬੀ ਜੀਆਂ / ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ, ਨਰਾਜ਼ਗੀ, ਅਪਰਾਧ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ - ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਨਿਰਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਬਰ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੁਆ ਬੈਠੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੁਆ ਬੈਠੋ।

## ਸਰਲ ਉਪਾਅ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਲੋਕ ਹਰ ਦਿਨ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨਾ
- ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ **CHSS** ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ, ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CHSS ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਗਿਆਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਹੱਦ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਲ ਵੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਐਨੇ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਉਮਰ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਥਿਤੀ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਖਾਸ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ)।



## ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ ਇਹ ਸਭ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਥਕਾਵਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੰਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਜਾਏ ਸਵੇਰ ਦੇ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



# ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ; ਪਰ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਕਿ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਹਰੇਕ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਵਿਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਿਸ ਕੋਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ / ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਡੇਅ ਕੇਅਰ, ਘਰੇਲੂ

ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ, ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

## ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗ

2013 ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗ) (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਕਨੂੰਨ 2014 ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ (ਸਮਾਜਕ) ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਣਾ ਹੈ: ਉਹ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ/ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

*ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ 'ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ' ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।*

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਵਿਭਾਗ, ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਦਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।)

## ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਭਾਗ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਹੜਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਫ਼ਾਇਦਾਮੰਦ ਲੱਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਜਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਪਕਰਣ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸੰਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਸਮਾਜਕ ਟੀਚੇ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਥ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੀਵਿਊ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ।

## ਵਿੱਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਿਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਵਸੂਲ ਕਰਨ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚੇ ਇਲਾਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਰਚਾ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਖਰਚਾ ਵਸੂਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ, ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਵਾਧੂ ਬਿੱਲ, ਵਾਧੂ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਦੂਜੇ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਲਓ।



## ਲਾਭ ਅਤੇ ਭੱਤੇ

ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਲੇਮ ਫ਼ਾਰਮ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਅਤੇ ਭੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਾਭ, ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਰਗੇ NHS ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲਾਭ 'ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ' 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ (**means tested**) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬਚਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ (**Department of Work and Pensions**), ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਭ ਏਜੰਸੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਦੁਆਰਾ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। **gov.uk** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਲਾਭ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਜਾਂ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ, ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਕਲਿਆਣ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਟ੍ਰੈਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



# ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ

## ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੋ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਇੱਕ ਮੱਠੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਹਰ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਨਾ ਬਣੋ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ, ਪਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦਰਮਿਆਨ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰੋ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੱਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਪਰ ਘੱਟ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਬਰ ਰੱਖੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਜੀਬ ਵੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸੌਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ, ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਧਰੰਗ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਲਸੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।





ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਰੌਲੇ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਵੀ ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਣਗੀਆਂ।

## ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੋਸਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ

ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਕ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਕ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ; ਇੱਕ ਜਣੇ ਦੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਦੋਸਤੀਆਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ

ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਛੁੱਟ ਚੁੱਕੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਹਰਕਤਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਅਵਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਹ ਸ਼ੌਂਕ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

# ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਿਜਾਉਣਾ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ - ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟਫੇਟ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਿੱਲ (ਡਿਸਲੋਕੇਟ) ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਗਲਣਾ

ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਰਕੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ (ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ) ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲਾਲ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ।



## ਸੰਜਮ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਲੈਡਰ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣਾ), ਅੰਤੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ (ਮਲ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣਾ), ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ (ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣਾ) ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੰਜਮ (ਕੰਟਰੋਲ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਮਦਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨਗੇ, ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੰਟੀਨੈਂਸ ਨਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੰਜਮ ਸਬੰਧੀ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।



## ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਝਣ, ਬੋਲਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਸੰਵਾਦ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ, ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। CHSS ਕੋਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ

ਸੰਵਾਦ ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ (Communication Support Groups) ਹਨ। ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



## ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਪਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਮੈਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉੱਚੀਆਂ-ਨੀਵੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜੇ ਸੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਫ਼੍ਰੇਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉਤਰਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

## ਮਿਰਗੀ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦਾਗ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਵੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (Central post-stroke pain)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਣ ਵਾਲਾ, ਤਖ਼ੀਆ ਜਾਂ ਝਰਨਾਟ ਵਾਲਾ ਨਸਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦਰਦ ਨਵਿਰਾਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਥਕਾਵਟ; ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖਰਾਬ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ; ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸੀ।

## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਬੇਹੱਦ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਹੱਸਣਾ – ਕਈ ਵਾਰ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ – ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ, ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।



## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਗੱਲ ਕਰਨ, ਤੁਰਨ, ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੇ ਬਗੈਰ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਨਿੱਕੀਆਂ ਅਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਡਾਢੀ ਮਾਯੂਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਛੇੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਕੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪਟਾਉਣਾ,

ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਮਲੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਫ਼ਰਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਬੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



## ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਹੁੰਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਵਾਰ, ਜੇ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮੂਡ

ਖਰਾਬ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ: ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ; ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ; ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ; ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ; ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ; ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ; ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਰੀਬੀ / ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਬਗੈਰ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਲਏ ਜਾਣੇ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ ਕਦੋਂ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ, ਟੀਵੀ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਾਂਭਣੀਆਂ ਪੈਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ

ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਪਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੁਣ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੀਆਂ

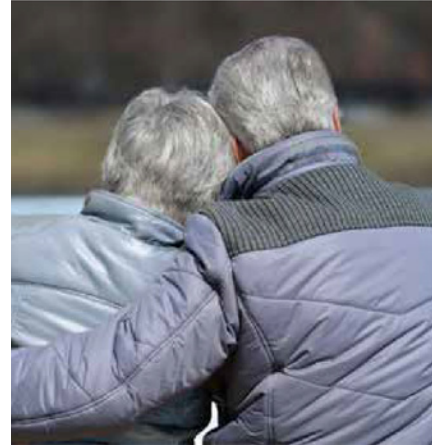
ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਹੁਣ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ

ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਮਾਯੂਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਜੀਆਂ / ਦੋਸਤ 'ਤੇ ਕੱਢੇ।

ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਹੈਮਰੇਜ-ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ। ਕਮਾਨ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਮਿਲੇਗਾ।



## ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਨਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਸਟ੍ਰੈਕ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਜਾਂ HR ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੱਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੜਚਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਤਲਬ, ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਮੀ ਆਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਘਟਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ।

ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜੋ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ - ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਗੀਆਂ।





## ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਖਾਸੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਬਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਓ ਦੇਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਪਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।

# ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ।



## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ (ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਲਿਜਾਉਣ ਕਰਕੇ), ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ। ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਉਨੀਂਦਰਾ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਡਾਢੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਘਟਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ (ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ (ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ / ਸੀਡੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸਥਾਨਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਐਪਸ (ਸਮਾਰਟਫੋਨਾਂ ਲਈ) ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਅੱਧੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੈਗੂਲਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ - ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ - ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਹੈ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

‘ਰਾਹਤ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ’ (ਰਿਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ) ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਰਾਹਤ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਹ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ, ਲੰਚ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਬ੍ਰੇਕ - ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ - ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ **NHS** ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ

ਰਾਹਤ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ **NHS** ਤੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰਚਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ, ਵਿਹਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ।

## ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ

ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ। ਹਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਮਝ ਆਵੇ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਬੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ

ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, **CHSS** ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫੋਨ 0808 801 0899 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

# ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਕਿ ਸਟ੍ਰੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਰਲ ਜਿਹੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।





# ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਰੋਤ

## **ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ**

Rosebery House, 9 Haymarket Terrace Edinburgh EH12 5EZ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0131 225 6963

[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: 0808 801 0899 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

ਈ-ਮੇਲ: [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)

ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## **ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (Befriending Networks)**

[www.befriending.co.uk](http://www.befriending.co.uk)

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0131 261 8799

ਈਮੇਲ: [info@befriending.co.uk](mailto:info@befriending.co.uk)

ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ।

## **ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਸਪੇਸ (Breathing Space) [www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)**

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 83 85 87

ਵੀਕਡੇਜ਼: ਸੋਮ - ਵੀਰ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ - ਤੜਕੇ 2 ਵਜੇ

ਵੀਕਐਂਡ: ਸ਼ੁੱਕਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ - ਸੋਮ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ

ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਸਪੇਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਵੈੱਬ-ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

**ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)**  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ: 0800 011 320

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Carers Scotland) [www.carersuk.org/scotland](http://www.carersuk.org/scotland)**

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0141 445 3070  
ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: 0808 808 7777  
ਈਮੇਲ: [info@carerscotland.org](mailto:info@carerscotland.org)

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟ੍ਰਸਟ (Carers Trust) [www.carers.org](http://www.carers.org)**

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0300 772 7701  
ਈਮੇਲ: [scotland@carers.org](mailto:scotland@carers.org)

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟ੍ਰਸਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Citizens Advice Scotland - CAS)**

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ CAS ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.cas.org.uk/bureaux](http://www.cas.org.uk/bureaux)

ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ  
ਜਾਓ: [www.citizensadvice.org.uk/scotland](http://www.citizensadvice.org.uk/scotland)  
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 800 9060

ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (CAS), ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਹੈ। CAS ਵਿੱਤ, ਲਾਭਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਹਾਊਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਪੇਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ

[www.moneyadvice.service.org.uk](http://www.moneyadvice.service.org.uk) (ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 138 777

ਟਾਈਪਟੈਕ: 18001 0800 915 4622 (ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ)

ਮੁਫਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਸੇਵਾ।

## ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ [www.sharedcarescotland.com](http://www.sharedcarescotland.com)

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01383 622462

ਈਮੇਲ: [office@sharedcarescotland.com](mailto:office@sharedcarescotland.com)

ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੇਟਾਬੇਸ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਦੇਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

### [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜੋ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। (ਪਿਆਨ ਦਿਓ: ਕੁਝ ਨੀਤੀਆਂ / ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।)

### [www.selfdirectedsupportscotland.org.uk](http://www.selfdirectedsupportscotland.org.uk)

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗ (SDS) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### [www.stroke4carers.org](http://www.stroke4carers.org)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ।



# ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:



[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)



[healthinformation@chss.org.uk](mailto:healthinformation@chss.org.uk)



0131 225 6963



**Chest Heart & Stroke Scotland**

2nd Floor, Hobart House, 80 Hanover Street  
Edinburgh EH2 1EL

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ, 1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ – ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ – ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼  
ਉਰਦ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ  
ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

**E31**

Published Jun 2023  
Next planned review Jun 2025

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੁਰਾ ਨਾ ਰਹੇ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)