

ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ, ਬੱਸ ਦੇ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸਲੀਵਜ਼ ਵਾਲਾ ਇਕ ਬਾਈਂਡਰ।

ਕਮਿਊਨਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ:

- » ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- » ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੌਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ/ਕੌਣ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ/
- » ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਖਰਚਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ
- » ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- » ਕੀ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ?
- » ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ?

ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ। ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- » ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੌਖਾ ਹੈ?
- » ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਏਰੀਆ ਕਿੰਨਾ ਦੂਰ ਹੈ?
- » ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ?
- » ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਪੌਡੇ ਹਨ?
- » ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਰੈਂਪ ਹਨ?
- » ਕੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਲੰਘਦੀ ਹੈ?
- » ਕੀ ਢੁਕਵਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਹੈ?
- » ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਐਲੀਵੇਟਰ ਹੈ?

ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- » ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਰਾਈਡ
- » ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰ ਲੱਭੋ
- » ਟੈਕਸੀ, ਸ਼ਟਲ ਬੱਸ ਜਾਂ ਵੈਨ ਲਵੇ
- » ਸਕੂਟਰ ਟ੍ਰਾਈ ਕਰੋ, ਤੁਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ
- » ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਰਤੋ - ਬੱਸਾਂ, ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ, ਟਰੇਨਾਂ ਅਤੇ ਸਬਵੇਅਜ਼
- » ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ

04 | Getting back into the Community [Punjabi]

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ strokerecoverybc.ca 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ

2013

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ



ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ! ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

- » ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- » ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- » ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਉਹ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। “ਗੈਟਿੰਗ ਔਨ ਵਿਚ ਦਾ ਰੈਸਟ ਔਫ ਯੂਅਰ ਲਾਈਫ ਆਫਟਰ ਸਟਰੋਕ” ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ info@canadianstrokenetwork.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਐੱਸ ਆਰ ਏ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਯੋਗਤਾਵਾਂ (ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

- » **ਸਰੀਰਕ** ਜਿਵੇਂ ਹਿਲਜੁਲ, ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ, ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ?
- » **ਗੱਲਬਾਤ** ਜਿਵੇਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- » **ਦ੍ਰਿਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ** ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ, ਬੱਸ ਗੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ।
- » **ਵਤੀਰਾ** ਜਿਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਹਮਲਾ।
- » **ਸਮਾਜਿਕ** ਜਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ਦੁਆਲੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਗਰੁੱਪ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਦੋਸਤੀ।
- » **ਮਾਇਕ** ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਨਗਦੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਉਪਲਬਧਤਾ – ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ, ਕੰਮਕਾਰੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

- » **ਸਰੀਰਕ** ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਤੁਰਨਾ, ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤਰਨਾ।
- » **ਸਮਾਜਿਕ** ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ), ਗੱਲਬਾਤ, ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।
- » **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ** ਜਿਵੇਂ ਮਦਦ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ।

- » **ਰਚਨਾਤਮਕ** ਜਿਵੇਂ ਆਰਟ, ਸੰਗੀਤ, ਡਰਾਮਾ, ਸਾਹਿਤ।
- » **ਅਧਿਆਤਮਕ** ਜਿਵੇਂ ਬੰਦਗੀ, ਸਮਾਧੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ, ਯੋਗਾ।
- » **ਪੇਸ਼ਾਵਰ** ਜਿਵੇਂ ਤਨਖਾਹ ਨਾਲ ਕੰਮ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਅਗਵਾਈ।
- » **ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾ** ਜਿਵੇਂ ਗੇਮਾਂ, ਤਿਉਹਾਰ, ਖੇਡਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੁਗਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਵੀਂਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣੇਗਾ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣਾ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- » **ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ**
- » **ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ**
- » **ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮਜ਼**
- » **ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ**
- » **ਸਰਵਿਸ ਕਲੱਬਾਂ**
- » **ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ**
- » **ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ**
- » **ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਥਾਨ**
- » **ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ**
- » **ਰੀਜ਼ੋਰਟ**
- » **ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ**
- » **ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਦਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ**

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ; ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਟਰੋਕ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਰਚ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- » **ਸਟਰੋਕ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ**
- » **ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ**
- » **ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
- » **ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ**
- » **ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ**
- » **ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ**
- » **ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪਾਥੋਲੋਜਿਸਟ**