

- » ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰੋ।
- » ਕਲਰ ਕਨਟਰਾਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- » ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖਾ ਬਣਾਵੇ।

ਸਮੱਸਿਆ - ਐਪਰੈਕਸੀਆ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਿਲਜੁਲ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਬੇਅਸੂਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕਦੇ ਉਹ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਹੱਲ

- » ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
- » ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ।
- » ਇਕਸਾਰ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- » ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ।

ਸਮੱਸਿਆ - ਲਗਨ

ਇਹ ਇਕ ਖਿਆਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖਿਆਲ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੱਲ

- » ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
- » ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ - ਥਕੇਵਾਂ

ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕੇਵਾਂ ਸੱਟ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਲ

- » ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- » ਥਕੇਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ।
- » ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- » ਸਹੀ ਸੈੱਟ ਅੱਪ, ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ

ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ



ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਕੰਘੀ ਪੱਟੀ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਟੋਆਇਲਿਟ ਜਾਣਾ। ਇਕ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਉ - ਕਾਲਜੀ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਭੀੜੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਭੀੜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਪਾਉਣੇ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਹਰੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਲਾਸਟਿਕ ਵੇਸਟਬੈਂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਉ। ਬਟਨਾਂ, ਜ਼ਿਪਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਮਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੈਲਕਰੋ ਫਾਸਟਨਰ (ਜੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ) ਵਰਤੋ।

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡੰਡਾ) ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਪਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ।

ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਘੁੱਟ ਕੇ ਸਾਬਣ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਪ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਵਰਤੋ ਜੋ ਕਿ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਰਤਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਕਸ਼ਨ ਪੈਡ ਵਰਤੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੱਥ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਸੱਕਸ਼ਨ ਪੈਡ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕਲ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੁੱਬਪੋਸਟ ਲਈ ਝਟਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਿ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ। ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਫੇਰਨ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ ਜੋ ਕਿ ਫੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਚਿੱਥਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਜਾਂ ਸੂਪ। ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੀਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਵਰਤੋ।

ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਿਲਵਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਫੜਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਲੇਟ ਗਾਰਡ (ਪਲੇਟ ਦੁਆਲੇ ਛੱਲਾ) ਵਰਤੋ।

ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਰਬੜ ਦਾ ਪੈਡ ਵਰਤੋ।

ਨਹਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈਂਡ ਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਲਗਾਉ। ਟੱਬ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਖਿਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੋਰਿੰਗ ਸਟਰਿੱਪਾਂ ਲਗਾਉ। ਬਾਥ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਬੈਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਠੇ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੀਵਰ ਵਰਤੋ।

ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਯੋਗ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰਹੈੱਡ ਵਰਤੋ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ) ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਟੋਆਇਲਿਟ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਟੋਆਇਲਿਟ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ, ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਟੋਆਇਲਿਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੋਟੀ, ਵਾਕਰ, ਵੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟੋਆਇਲਿਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿਚ ਫਾਸਲੇ ਅਤੇ ਔਖਿਆਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚੀ ਟੋਆਇਲਿਟ ਸੀਟ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਟੋਆਇਲਿਟ ਸੀਟ ਰੇਜ਼ਰ ਲਗਾਉ।

ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਮੇਡ ਚੇਅਰ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸੀਟ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਯੋਗ ਬਾਲਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਲਾਹ ਕੇ ਟੋਆਇਲਿਟ ਉੱਪਰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁੱਟੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਅਣਚਿਤਵੀ ਘਟਨਾ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਅੰਡਰਪੈਂਟਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਸਟਰੋਕ ਕਰਕੇ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਲ

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਮਾਹਰ ਹਨ! ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਧਰੰਗ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਿਸ ਲਈ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ।

ਹੱਲ

» ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।

» ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

» ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਚੱਲੋ।

ਸਮੱਸਿਆ - ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਇਹ ਅਣਗਹਿਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਅਧਰੰਗ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਘਟਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਿੰਗਰ-ਗਰਾਊਂਡ ਡਿਸਕ੍ਰਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਿੱਠ-ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਇਕਮਿਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਰਾਈਟ-ਲੈਫਟ ਡਿਸਕ੍ਰਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਹੈ - ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਹੱਲ

» ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।