

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

Stroke
association

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗਾਈਡ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ



stroke.org.uk

When you have a stroke - Punjabi

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ	ਪੰਨਾ 3
ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣਾ	ਪੰਨਾ 7
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ	ਪੰਨਾ 12
ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ	ਪੰਨਾ 14
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ	ਪੰਨਾ 15
ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ	ਪੰਨਾ 17



ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Stroke Helpline) ਨਾਲ
0303 3033 100 ਉੱਤੇ, ਈਮੇਲ **info@stroke.org.uk** ਰਾਹੀਂ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ **stroke.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ



ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ



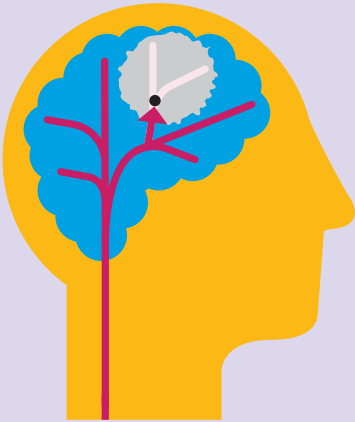
ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਆਇਸਕੈਮਿਕ (Ischaemic) ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜਾਂ ਕਾਰਨ।



2. ਹੈਮੋਰੇਜਿਕ (Haemorrhagic) ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਕਾਰਨ।



ਆਇਸਕੈਮਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਤਲੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਮੋਰੇਜਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

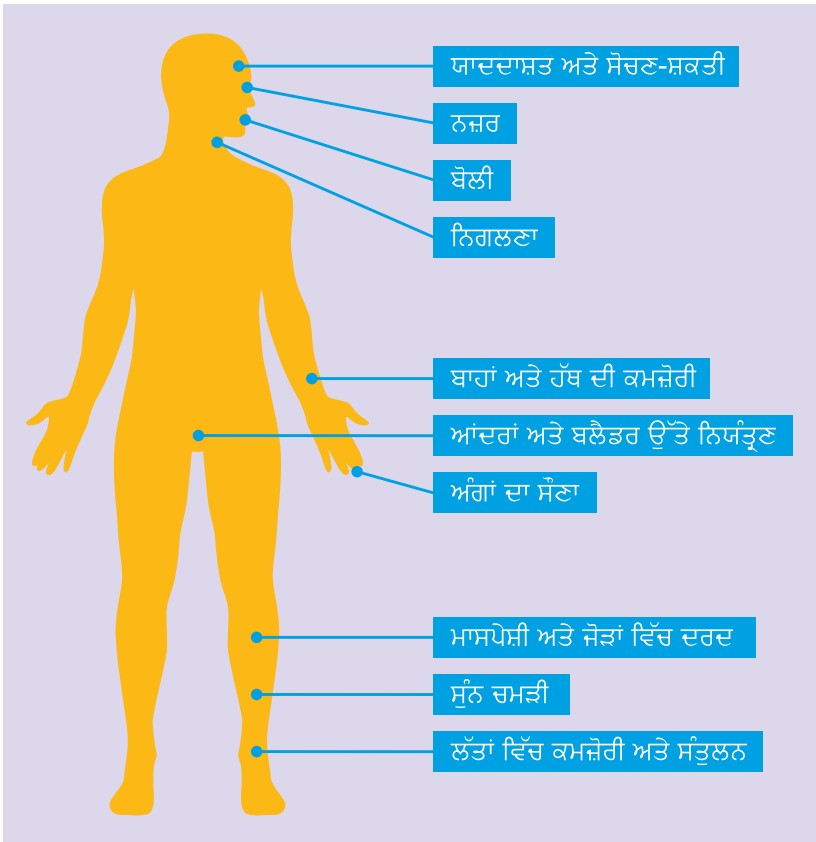
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ, ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
2. ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁੰਗਾਪਣ (Aphasia) ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਗੁੰਗਾਪਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਗਾਪਣ ਬੋਲਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸੂਝਵਾਨ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੋਲੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੁਝ 'ਗੁੱਝੇ' ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ - ਥਕੇਵਾਂ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ
- ਭਾਵੁਕਤਾ – ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੱਸਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ – ਕਈ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਾਡੇ ਵਰਤਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਉਕਸਾਊ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮੂੰਹ-ਫੱਟ ਬਣਨਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣਾ



ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਗਲਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੁਕਤੇ: ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ



ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਰਕੇ ਨਿਪਟੋ। ਜੇਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਚਿਕਿਤਸਕ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ

ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ

ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਗੇ।

- ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਦਮ-ਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਿਤਸਾ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ [Speech and language therapist - (SALT)]

ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ (Occupational therapist)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿਖਾ ਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist)

ਤਾਕਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ (Dietician)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ FAST ਟੈਸਟ ਹੈ।

FAST ਟੈਸਟ

F

ਚਿਹਰਾ (Face)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੈ?



A

ਬਾਹਾਂ (Arms)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ?



S

ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Speech problems)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ?



T

ਸਮਾਂ (Time)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।



ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਲੱਤਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੋਣਾ
- ਸਾਫ਼ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਅਚਾਨਕ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਝਣ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੱਦ ਸਿਰਦਰਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **999** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ **999** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਅਟ੍ਰਾਇਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ)
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਲੂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ *ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ* ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ stroke.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਆਪਣੇ **GP** ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ



ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਗਏ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਦਮਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿੰਦਰੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। UK ਵਿੱਚ 1.2 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਹੰਢਾ ਚੁੱਕੇ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਟ੍ਰੋਕ ਗਰੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ stroke.org.uk/support ਉੱਤੇ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke ਅਤੇ ਸਾਡੇ Facebook ਪੰਨੇ www.facebook.com/TheStrokeAssociation ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ **0303 3033 100** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਤੋਂ

18001 0303 3033 100 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ **info@stroke.org.uk** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

stroke.org.uk ਤੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਛਪੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ – ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਛੋਟੀ ਗਾਈਡ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ – ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ – ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ – ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉੱਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। FAST ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੰਨਾ 12 ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ GP, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਮਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ (local council social services department) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਪੈਸੇ ਬਾਬਤ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ (Citizens Advice) www.citizensadvice.org.uk ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ



ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ।



ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ feedback@stroke.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਨੂੰਨ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।



ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੋਜ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ 'ਤੇ
ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

Stroke
association

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਂ। ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0303 3033 100

ਇੱਕ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਤੋਂ: 18001 0303 3033 100

ਈਮੇਲ: info@stroke.org.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: stroke.org.uk/

ਅਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਹੁਣੇ stroke.org.uk/fundraising ਉੱਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

© Stroke Association 2017

ਮਾਰਚ 2017 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਮਾਰਚ 2019

ਆਈਟਮ ਕੋਡ: A01L10P

 Health & care
information
you can trust

The Information Standard

 Certified
Member

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (ਨੰਬਰ 211015) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC037789) ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੈ।
ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ (XT33805), ਆਇਲ ਔਫ ਮੈਨ (ਨੰਬਰ 945) ਅਤੇ ਜਰਸੀ (NPO 369) ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੈ।