

ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕਅਰ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕਮਰ ਬਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਗ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵੇਗੀ।

ਤਤਕਰਾ

■ ਪਰਿਚਓਓ	3
■ ਲਿਓਓ ਜਓਓਨਓਕਓਰੀ	4
■ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕਮਰ ਯੂਨਿਟ(ਆਈਸੀਯੂ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ	9
■ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ	12
■ ਘਰ ਵਾਪਸੀ - ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ?	13
■ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	16
■ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?	18
■ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ	21



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਦਾਰ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੌਂਪ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਦਵਾਏਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਪੜਾਅ ਦਰਜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਬਣਕੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਈਸੀਯੂ ਸਟੈਪਸ, ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਦਾਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਦਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, icusteps.com, ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ 'ਚੈਨਟਓਚਟ_ਸ' ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੀ contact@icusteps.org ਪਤਾ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਭਾਗ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਵਾ ਦਵਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਧਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਕਿਸ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸ ਵੱਡੇ ਅਪਰਸ਼ਨ ਉਪਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਖਣਾ ਬੜਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਆਮ ਦਿੱਖ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਆਰੰਭਕ ਦਿਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਆਈਸੀਯੂ) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਚੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਦੀਰਘ-ਕਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੈਡ ਉਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਥੇ ਬਹੁਤੇ ਬੈਡ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਿਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਵਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠੀ ਆਸ ਬੰਨ੍ਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹਣਗੇ। ਸਟਾਫ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਲੰਘਦੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਆਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੈਡ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਚਾਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨਰਸਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਗੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਪਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਰਫਿਊਮ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ, ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਕਤ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਖਬਾਰ, ਰਸਾਲੇ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਔਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਿਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅੱਖਰਾਂ, ਅੰਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝਾ ਦੇਣ।

ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਧ ਰੁਚਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਟਾਫ਼ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

ਅਕਸਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਕੇ ਤੱਕਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਏ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੇ। ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚਲੇ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ

ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਕ੍ਰੀਮ, ਜੈਲ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਕਿਧਰੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹ

ਅਜਿਹਾ ਵਕਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬੈਡ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਖੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ (ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਨਾਲੀ ਦੀ ਹਵਾ ਨਿਗਲ ਕੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਉਬੱਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਰਲ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੁਲਾਵਟ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਅਲਾਰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਟਾਫ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਬੋਤਲ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਹਰ ਵਾਰ ਸਟਾਫ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੋਤਿਓਂ ਵੇਖੇਗਾ।

ਵਿਹਾਰ

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੜੀਅਲ, ਘਬਰਾਏ, ਡਰੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ (ਪੈਰਾਨੋਇਡ) ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ (ਪੈਰਾਨੋਇਆ) ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਭਰਮ (ਗੈਬੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ) ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਸੁਫਨੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਅਸਲੀ ਜਾਪਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਟਾਫ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀਨਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਬੀਮਾਰ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਦੁਆਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ। ਵੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਘਬਰਾਇਆ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ

ਸਟਾਫ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਸਟਾਫ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਲਾਏਸਨ ਸੇਵਾ (ਪੀਏਐਲਐਸ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤਰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਣ ਲਈ

ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਕਾਨ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗੋਝਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਜੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਖਬਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਗਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਈਸੀਯੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਠਹਿਰ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਰਾਹੀਂ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਆਈਸੀਯੂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਦਮ ਕਾਫੀ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਰੀਦਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਕਸਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਸਟੈਪਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.cuhs.org](#) ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਦਾਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਅਲਪਕਾਲੀ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇਕਰ ਧਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ, ਵਾਸਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ (ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਸ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਸਲਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸਮੇਤ ਉਹ ਕੀ ਵੇਖ ਸਕਣਗੇ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ;
- ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪਾ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈ;
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਯਕੀਨਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ‘ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ’; ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼) ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੌਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਂਗ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਦੀ ਨਕਲ ਲਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ

ਆਈਸੀਯੂ ਸਟਾਫ ਦੀਆਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਏਨਾ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਿਆਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਕੂਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਅਜਿਹੀ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ(ਆਈਸੀਯੂ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਫਨੇ, ਬੁਰੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਭਰਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇ ਕਾਫੀ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬੜਾ ਆਮ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਹੋ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰਗਿਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਨਿੱਮੋਝੂਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੇਠਾਂ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੇਤੰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਆਈਸੀਯੂ) ਦਾ ਸਟਾਫ਼

ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਆਹਾਰਵਿਦ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਕੁ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਹੀ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ

ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਨੂੰ ਉਹ ਵੇਖ ਸਕਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ, ਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਫੀ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਮੁੜ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ।

ਨਰਸਾਂ

ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੂਜੀ ਨਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹੇਗੀ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕਵਿਦਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਮੇਤ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

- ਨਿਰੰਤਰ ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇਣੇ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ
- ਇਕ ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਕੱਢਣੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਬੈਡ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਈ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਦਰ ਬਦਲਣੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜੀਕਲ ਸਟਾਕਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ (ਪਏ ਰਹਿਣ) ਵੇਲੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਝਪਕਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕੇ

ਭੌਤਿਕਵਿਦ

ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਠਹਿਰ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚੋਖਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਡ ਤੋਂ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਆਹਾਰਵਿਦ

ਇਕ ਆਹਾਰਵਿਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਹਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਖੁਆਇਆ ਜਾਵੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈਸ਼ੀਓਨਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲੀ (ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਰਾਹੀਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹਿਰ

ਇੱਕ ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਸ਼ੇਸਟੋਮੀ (ਟਰੈਸ਼ੇਸਟੋਮੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨਾਲੀ ਲੰਘਾਈ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਜਾਂ 'ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ' ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਸੋਸਟੋਮੀ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਸਪੀਕਿੰਗ ਵਾਲਵ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਉਪਰੰਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ

ਇਹਨਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਈਸੀਯੂ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਸਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਵਾਰਡ ਵਿਚਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲਾ ਅੰਤਰ;
- ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਜਦੋਂ ਚਲੇ ਜਾਵੋਗੇ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਆਹਾਰਵਿਦ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਇਆ ਕਰੋਗੇ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਡਿਪੈਂਡੈਂਸੀ ਯੂਨਿਟ (ਯੂ), ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਨਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਆਈਸੀਯੂ ਤੋਂ ਐਂਚਡੀਯੂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਏਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਜਨਰਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਨਰਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ

ਇਹ ਵਕਤ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਥੇ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰੰਤਰ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਯੋਜਨਾ;
- ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਰਡ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਉਹ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ। ਜੇਕਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 'ਆਊਟਰੀਚ ਸਰਵਿਸ' ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਸੀਯੂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਹਤਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਓਨਾ ਲਚਕੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਨੀਂਦ ਦਾ ਢੰਗ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਡਫੋਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਮਿਊਜ਼ਕ ਪਲੇਅਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਕੂਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਟਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਘਰ ਵਾਪਸੀ - ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ?

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਹ ਬੜਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਕਦਮ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਕ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਏਨੇ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਜਾਣ ਲੱਗੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ), ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਜਿਸਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਜੋ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇ (ਇਸਨੂੰ 'ਆਈਸੀਯੂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਮਰੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ);
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਉਹ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਖੀ ਘੜੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਓਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਆਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਏਨਾ ਕੁ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸ਼ਰਬਤ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਅਰਾਮ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਚੱਲਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਬੀਮਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਨਾ ਬਚੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਏਨਾ ਕੁ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਸਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਉਪਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਆਈਸੀਯੂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ੌਂਕ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਦਮ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲਕੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਕਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤਬਦੀਲੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਘਬਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਜਾਪ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਡਰ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਜਾਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕ ਚੁੱਕ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਘਬਰਾਉਣ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੀ ਠਹਿਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਹੈ, ਉਹ ਉਦੋਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਓਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਦਮ ਏਨੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਵਾਨ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ-ਹੋਰ ਕੰਮ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਅੱਖ ਵੀ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਸੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ ਲਿੰਗਕ ਸੰਬੰਧ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਕਸ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਦਾਗ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਸਟੇਮੀ ਬੈਗ, ਕੈਥੇਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸਮੇਕਰ, ਕੀ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਸਕਾਂਗਾ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਆਵੇਗੀ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ, ਸੈਕਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਵੰਗ ਅਪਣਾਓ। ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਅਕੜਾਅ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਗੁਆ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਸੀ, ਓਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਫੀ ਭਾਰ ਵੀ ਘਟ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਹਫਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ 9-12 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਯਥਾਰਥਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿੱਥੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਏਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਰਹੇ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਬੇਹਤਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਸ਼ੋਸਟੋਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰਾਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾਲੀ ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ (ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਸ਼ੋਸਟੋਮੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਨਾਲੀ ਲੰਘਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਇਹ ਦਾਗ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕਵਿਦ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਈ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਾਈ ਗਈ ਟੇਪ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਉਪਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਕ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਮੀਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਝੜ ਵੀ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁਟੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ, ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਤਲ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਲੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਦਾਗ ਪਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਬਾਂਹਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਗਰਦਨ, ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਵਾਦ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਰ ਬਹੁਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨਸ਼ਕਤੀ, ਨਜ਼ਰ, ਸਵਾਦ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਰਿੱਪ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਭੋਜਨ ਭਾਰਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਣਬੁਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਾਲੀ ਪਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਯੂਰੀਨਰੀ ਕੈਥੇਟਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਾਲੀ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ;
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੋਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਘਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਉਪਰੰਤ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ੧੮ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਹਿਲੇ ਮੌਕੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋ ਪੈਣਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰੱਖਣਾ
- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨਾ
- ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਸੀ
- ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ
- ਦੁਬਾਰਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣੀ
- ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਔਖੇ ਵਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਸੀਯੂ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਭਿੰਨ ਸੁਫਨੇ
- ਬੁਰੇ ਸੁਫਨੇ
- ਪਿੱਛਲਝਾਤਾਂ (ਅਚਾਨਕ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਫਸਣਾ)
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਭਰਮ
- ਚਿੰਤਾ
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼, ਗੰਧ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੀਂਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਲਈ ਵਕਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਠੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਲੋਕ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਣ ਨਾਲੋਂ ਚਿੰਤਾ ਭਰਿਆ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ, ਏਨਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਕਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਈਸੀਯੂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਭਰਮ ਹੋਣਾ, ਬੁਰੇ ਸੁਫਨੇ ਜਾਂ ਡਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਜੋ ਅਸਲ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ, ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੇਤਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਨਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਭਰਮ ਅਤੇ ਪੈਰੋਨੀਆ

ਕਿਸੇ ਆਈਸੀਯੂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇਹ ਬੜੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਭਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਕੁੱਟਮਾਰ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਵੋ, ਬਾਰੇ ਸੁਫਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਡਰਿੱਪ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਥੇਟਰਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੋਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਯਕੀਨ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਮਗਰੋਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈੱਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪੀਟੀਐਸਡੀ) ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਪੀਟੀਐਸਡੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਠਹਿਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਠਹਿਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਸਟਾਫ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਯਾਦ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੁਕਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਇਰੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ। ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਸਟਾਫ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੀ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਰਿੱਪ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਤ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਏਨਾ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ;
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ; ਜਾਂ
- ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ, ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਨ ਦੀ ਖਰੀਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਅਪਾਚਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਲੂਣਾ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵਕਤ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ - ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਉਪਰ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਵੇ। ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਕਰਮਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਰਲ ਕੈਂਡਿਡਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਲੀ ਲੱਗਣਾ), ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਤੇ ਚਿੱਟਾਪਣ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਲੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣਾ।

ਦਿਨ ਭਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪੇਅ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਪਾਚਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰਵਿਦ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

