

ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਫ਼ਾਟਿ, ਹੋਰ ਵਧੀਆ, ਹੋਰ ਛੇਤੀ



ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ
ਸਮਰਥਨਕਰਤਾ:

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੀਤਾ ਹੋਣੀ ਆਮ ਜਹਿੰ ਗੱਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵੱਚਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਆਪਣੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਭਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵੱਚਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ, ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵੱਚਿ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵੱਚਿ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੋਜਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ (ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ)

ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਉੱਚ ਨਰਿਭਰਤਾ ਯੂਨਿਟ (High Dependency Unit, HDU) ਵੱਚਿ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਬੈੱਡ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਵੱਚਿ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਮੇਰੇ ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਕਿਵਰੀ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇ, ਹੋਰ ਵਧੀਆ, ਹੋਰ ਛੇਤੀ (Fitter Better Sooner) ਵੱਚਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4) 'ਤੇ)। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਦੇਖੀ। ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵੱਚਿ ਕੀਨੀ ਚੀਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਔਖਾ ਸੀ, ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਂ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸਰਿਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਵੱਚਿ ਮਜ਼ਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ GP ਸਰਜਰੀ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ। ਨਰਸ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵੱਚਿ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦਿੱਤੀ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵੱਚਿ, ਮੈਂ 4 ਕਲੋ ਭਾਰ ਘਟਾ ਲਿਆ। ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਲਿਆ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚੀਤਤ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ HDU ਵੱਚਿ ਸੀ ਅਤੇ ਫਰਿ ਵਾਰਡ ਵੱਚਿ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਜੀਨਾ ਚਰਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣਾ, ਕਉਕਿ ਮੇਰਾ ਜ਼ਖਮ ਸ਼ੁਰੂ ਵੱਚਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਫਰਿਓ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਰਕਿਵਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰਡ ਵੱਚਿ ਤੁਰਨ-ਫਰਿਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤੀਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਓਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

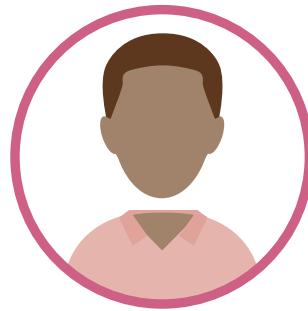
ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰਕਿਵਰੀ ਨੂੰ ਨਰਿਵਘਿਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਲਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਿਵ (perioperative) ਟੀਮ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿੰਗੇ। ਹੇਠਾਂ ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਿਵ ਟੀਮ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਦੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:



ਨਰਸਾਂ



ਫਾਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ



ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟ



ਮਾਹਰ
ਡਾਕਟਰ



ਤੁਸੀਂ



ਸਰਜਨ ਅਤੇ
ਵਾਰਡ ਦੇ ਡਾਕਟਰ



ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ



ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ ਨਰਸ



GP

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਹੀ, ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਸਵਿਮਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ/ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵਿਮਿੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਛਾਤੀ ਵੱਚਿ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਅਨਯਮਤਿ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 'ਸਟਿ-ਟੂ-ਸਟੈਂਡ' ਕਸਰਤਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://bit.ly/39gX5jF>

ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਸ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'Active 10' ਅਤੇ 'Couch to 5K'। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਮੁਫਤ ਕੌਸਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਕੀੰਗ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕੀਮ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚਿ ਕੀ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵੱਚਿ ਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਫਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਗਠੀਏ (arthritis) ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ: <https://bit.ly/3bBUi65>
- ਜਹਿੜੇ ਲੋਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਲਕੀ ਸੈਰ, ਬੈਠ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ NHS 'ਸਹਿਤ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ' ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਰਿਫ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚਿ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 'ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5' ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਨ:

- NHS – Eat well (ਈਟ ਵੈੱਲ): <http://bit.ly/2N1xoDi>

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਸਰਜਰੀ ਕੋਲ ਡਾਇਟਿਸ਼ਿਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਭਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲਿ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ NHS BMI ਸਹਿਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੇ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

<https://bit.ly/3bBTZIt>

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ
- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵੱਚ
- ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵੱਚ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚ
- ਐਨੱਸਥੈਟਿਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚ।

ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ: coa.ac.uk/patient-information/translations/punjabi

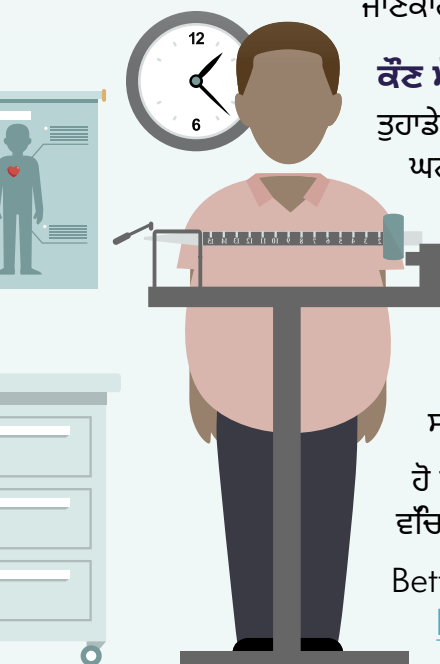
ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚ ਸਥਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ। NHS ਕੋਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (Weight Loss Plan) ਦੀ ਇੱਕ ਐਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਰੀਏਟ੍ਰਿਕ (ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ) ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੌਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਲਾਸ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ NHS ਹੈਲਥ ਟ੍ਰੇਨਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Better Health – Lose weight (ਬਹਿਤਰ ਸਹਿਤ – ਭਾਰ ਘਟਾਓ):

<https://bit.ly/3xSsO3i> 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਮਲਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।





ਸ਼ਰਾਬ

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਲਿਡੀਗ ਬਲਾਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਿਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ NHS ਦੇ ਸੁਝਾਅ: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health - Drink less (ਬਹਿਤਰ ਸਹਿਤ - ਘੱਟ ਪੀਓ): <https://bit.ly/3yk7T9V>

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਧ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਊ ਸੇਵਾ (Stop Smoking Service) ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://bit.ly/3QVBnDt>

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

- ਦਿ ਕਓਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (The Cure Project) - ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਥ: ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਤ (Action on Smoking and Health, ASH):
 - ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ: <https://bit.ly/3FEmQGN>



ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਰਕਿਵਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ, ਜਾਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਖਿੱਤਰਤਿ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ NHS ਸਹਿਤ ਜਾਂਚ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਰੀਡਿੰਗ ਜਾਂ HbA1c ਮਾਪ (ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੂਗਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਨਿੰ, ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖੁਰਾਕ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://bit.ly/3u8pDn3>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਛਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ HbA1c ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੀਮ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਿ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ)

ਦਲਿ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਛਿਲੇ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈਚਲਿਤ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://bit.ly/3ymfkhP>

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ)

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।



ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਹਿਾਈ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਹਿਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਿਲੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਗਰਿੰਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਟਿਮਿਨ B12 ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਆਇਰਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਲਾਲ ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਗਰੀਆਂ
- ਵਟਿਮਿਨ B12 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਅੰਡੇ
- ਫੋਲੇਟ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਰੌਕਲੀ, ਬਰੱਸਲ ਸਪ੍ਰਾਉਟਸ, ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ।

ਜੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਾਊਜ਼ਨ (ਸੰਚਾਰ) ਦੁਆਰਾ ਦੱਤੀ ਗਈ ਅੰਤਰ-ਨਸੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ਾਊਜ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://bit.ly/3OMo0DD>

ਦਲਿ, ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚੌਤਿ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੌਤਿ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੌਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੌਤਿਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਚੌਤਿ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ:

rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

ਮਾਈਡਫੁਲਨੈਸ, ਅਰਾਮ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਆਪ੍ਰੇਟਵਿ (ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਦੇ) ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਕਸਿ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

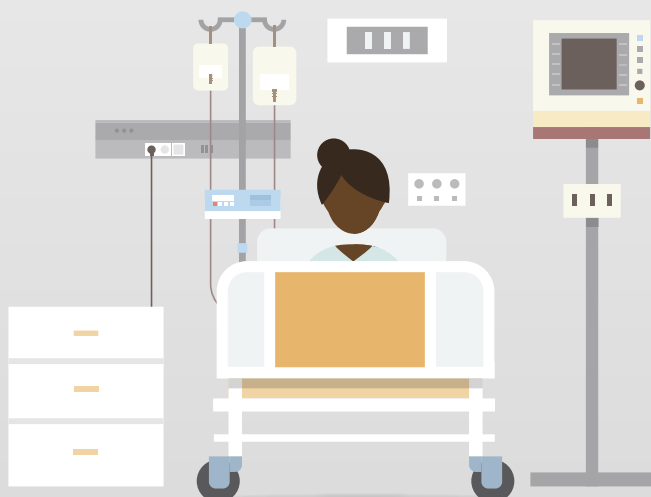
ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ - ਹਰ ਮਨ ਦੀ ਅਹਮੀਅਤ ਹੈ (Better Health - every mind matters) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://bit.ly/3ymSS8n>

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਊਨ ਢੀਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡੈਂਟਸਿਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਕਸਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://bit.ly/3QPMTjA>



ਤੁਹਾਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਹਿਾਰਕ ਤਿਆਰੀ

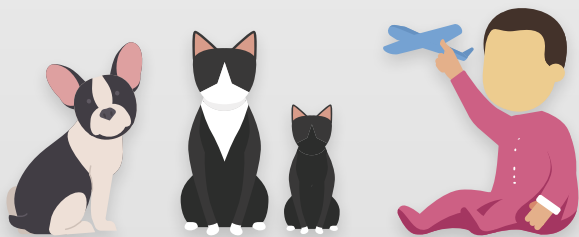
ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣਾ ਚੀਤਾਜਨਕ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਕੀਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਾਰੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ-ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ।

- ⊙ **ਮੈਂ ਸਮਾਂ ਕਵਿੰ ਬਤੀਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?** - ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੈਂਡਫੋਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ, ਕਤਿਾਬਾਂ, ਟੈਬਲੇਟ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਰੱਖੋ। ਚਾਰਜਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



- ⊙ **ਮੈਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?** - ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮਾਈਡਫੁਲਨੈੱਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸੱਖਿ, ਯੋਗਾ ਅਜਮਾਓ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ⊙ **ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵੱਚਿ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜ਼ਲਿ 'ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਰਿਨ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ (mobility aids) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰਦੇ-ਫਰਿਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।
- ⊙ **ਮੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?** - ਜੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸੇਵਾ: [careers.org](https://www.careers.org) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ⊙ **ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਕਵਿੰ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?** - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰ ਕੇ ਲਜਿਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੇ।
- ⊙ **ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸੱਖੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਹਨ?** - ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵੱਚਿ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਿ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਨਾਲ ਹੋਮ ਡਲਿੀਵਰੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।
- ⊙ **ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?** - ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਜ਼ਿਟਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



- ⊙ **ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ) ਵਾਸਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਹਨ?** - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਨੀਂਜੀ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



- ⊙ **ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵੱਚਿ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਵਿਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਕਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦੱਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਨਵਿਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ⊙ **ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੌਇਲੈਟਰੀਜ਼, ਰਾਤ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰ ਪਹਨਿਣ ਵੱਚਿ ਅਸਾਨ ਜੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਸਿਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੱਲਿਜੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜੋ ਲੋਕ ਅਜਹਿਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿਤਾਪਮਾਨ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਰਤਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NHS Choices ਦੇਖੋ: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ⊙ **ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿਗੀ?** – ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਸਲੀਕੇ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਮ ਕਾਰ-ਵਹਿਾਰ ਅਤੇ ਵੱਤਿ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚੀਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ⊙ **ਮੈਨੂੰ ਕਸਿ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹਿ/ਰਹੀ ਹਾਂ?** – ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਹਿਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਕਵਿੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ⊙ **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ/ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?** – ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਵਾਸ਼ ਵੀ ਦੱਤਿ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ⊙ **ਜੇ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਵੱਚਿ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?** – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਰਿਿਆ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਓਪਰੇਟਵਿ ਐਸੈਸਮੈਂਟ (ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਲੀ) ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕੀ ਗਈ ਕਸਿ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਵਿ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਹਿਾਰਕ ਸਵਾਲ

ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਵਿ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨੱਸਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈ, ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰਕਿਵਰੀ ਮਿਆਦ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨੱਸਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਸਿ ਵੀ ਖਾਸ ਜੋਖਮ ਦੇਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਹਿੜੇ ਵਕਿਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵੱਚਿ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਨੋ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਪ੍ਰਕਰਿਿਆ ਓਨੀ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਿਵ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਸਿ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੇਲ ਵਾਰਨਸ਼ਿ, ਜੈਲ ਜਾਂ ਵੈਨਿਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਗਹਣੇ ਲਾਹੁਣੇ ਪੈਣਗੇ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਜ਼ਿਟਿਰ ਮਲਿਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਮਲਿਣ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਵਅਕਤੀ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰੇਗਾ?
- ਆਪਣੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਖਾ-ਪੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਰਿਨਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (DrEaMing)? ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਘਰ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ?
- ਕੀ ਮੇਰੀ ਰਕਿਵਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 'ਕਰਨਯੋਗ' ਅਤੇ 'ਨਾ ਕਰਨਯੋਗ' ਗੱਲਾਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਸਟੈਪਲ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਫਾਇ/ਸਾਇਕਿ (ਠੀਕ ਜਾਂ ਬਮਿਾਰ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ) ਨੋਟ ਕੌਣ ਦੇਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਰ ਕਰਨੀ/ਸਵਮਿੰਗ ਕਰਨੀ/ਗੋਲਫ ਖੇਡਣਾ/ਦੁਬਾਰਾ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਕੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਕਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਫਰਿ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਕੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਐਨੱਸਬੀਜੀਆ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: coa.ac.uk/patientinfo/faqs



ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਕਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਹੁਣ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਸਤਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ' (nil by mouth) ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰਜਰੀ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਰਿਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ DrEaMing (ਡਰੀਮਿੰਗ) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੋਂ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਰ-ਫਰਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਸਿ ਵੀ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿਣੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਰਜੀਕਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਹਿਾਰਕ ਮਦਦ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਿੜੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਕਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚੀਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਕਿਵਰੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਨਯਿਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠੋ। ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ WhatsApp, Facetime ਅਤੇ Zoom ਵਰਗੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾ ਨਾ ਲਓ।





ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟਸ (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/punjabi)

- ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ: ਹੋਰ ਫ਼ਾਇ, ਹੋਰ ਵਧੀਆ, ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ।
- ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਾਇਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਐਨੱਸਥੀਟਿਕ ਜਾਂ ਸੈਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਲੀ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਐਨੱਸਥੀਟਿਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ।
- ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੜੀ।
- ਬੱਚਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੈਟਰ

- ਸਾਂਝੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਹੋਣਾ (Getting Better Sooner)

- ਮੇਰੀ ਰਕਿਵਰੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੇਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀਆਂ: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਟੀਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Dietetic Association)

- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਸਰਜਨਸ ਆਫ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ (Royal College of Surgeons of England)

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

'ਤੇਜ਼ (ਇਨਹਾਂਸਡ) ਰਕਿਵਰੀ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਤੇਜ਼ (ਇਨਹਾਂਸਡ) ਰਕਿਵਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਦੱਤਿ ਗਿਆ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਵੱਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ/ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹਿੜਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਹਿੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਟਿਨੈੱਸ ਪੱਧਰਾਂ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਨਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਮਿਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ
- ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਚਿਾਰ ਕਰਨਾ
- ਜੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਥਾਨਕ ਐਨੱਸਥੀਟਿਕ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਐਨੱਸਥੀਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਤੁਰਨਾ-ਫਰਿਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ (DrEaMing)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥਟਰ ਅਤੇ ਡਰਾਪਿ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਸਖਿਅਉਣਾ।

ਇੱਕ ਤੇਜ਼ (ਇਨਹਾਂਸਡ) ਰਕਿਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਿ ਵੀ ਫ਼ਕਿਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਸਿ ਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਮਕਸਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਬੇਦਾਵੇ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਕਲੱਕ ਕਰੋ।

(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/punjabi)

ਸਾਰੇ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ Translators without Borders ਦੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਲੱਥੇ ਦੇ ਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਫੇਰ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਸੁੱਧ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਰਿਖਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: patientinformation@rcoa.ac.uk

ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਨੱਸਥੀਟਿਸਟਸ

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਮਈ 2022

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

© 2022 Royal College of Anaesthetists

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਹੱਸਿ ਕਸਿ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਢੁਕਵਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਗੋ, ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ, ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਆਈਕਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।