

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ:

ਢਿੱਡ ਫੁਲਾ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਚਾਰ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਉਪਰਲਾ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਚਾਰ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਚਾਰ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਉਪਰਲਾ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨਾ

- ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਰੋਬੋਟ ਹੋ... ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਕੜਾਉ... ਹੋਰ ਅਕੜਾਉ... ਅਕੜਾਉ...
- ਹੁਣ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਹੋ... ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਕ ਦਮ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਉ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ - ਰੋਬੋਟ, ਫਿਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੁੱਡੀ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਹਾਂਪੱਖੀ ਪੱਖ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ (ਜਿਵੇਂ, “ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਏ”)।
- ਇਹ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ ਵਾਹੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ:

ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਮੈਂ ਜਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਹਨ:

- _____
- _____
- _____

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ “ਨਕਲ ਕਰੋ”, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਿਡੌਣੇ ਵਰਤੋ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ, ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ ਐਂਡ ਪਾਥੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਵਲੋਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ

BCCH 1635 © 2012 (9) BC Children's Hospital

[Punjabi]

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ (ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ) ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

Tips for Caregivers

How to help your child cope during a medical procedure



An agency of the Provincial Health Services Authority

4480 Oak Street, Vancouver BC, V6H 3V4

604-875-2345

1-888-300-3088

www.bcchildrens.ca

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ (ਟੈਸਟ) ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਡਲ ਬਣਨਾ
- ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਣਾ (ਜਿਵੇਂ “ਇਹ ਚੁੰਢੀ ਵੱਢਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ”)
- ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਹ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ)

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ:

- ਅਪਸੈਂਟ ਹੋਣਾ
- ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ
- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ
- ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ “ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ”)
- ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਛੋਟੇ ਬਾਲ:

- ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਫੀਫਿੰਗ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਨਿੱਪਲ)
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣਾ
- ਲਾਡ ਕਰਨਾ
- ਸੰਗੀਤ/ਗਾਉਣਾ

ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

- ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਰਬੜ ਦੀ ਨਿੱਪਲ)
- ਪਿਨਵੀਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਲਾਡ ਕਰਨਾ
- ਕਿਤਾਬਾਂ
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਣਾ
- ਗਿਣਨਾ
- ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ
- ਖੇਡਣ ਦਾ ਢਾਂਗ ਕਰਨਾ
- ਵੀਡੀਓਜ਼

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ (ਅਗਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ)
- ਪਿਨਵੀਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣਾ
- ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਘੁੱਟਣਾ
- ਕਿਤਾਬਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਵੇਅਰ'ਜ਼ ਵਾਲਡੋ, ਆਈ ਸਪਾਈ)
- ਗਿਣਨਾ
- ਸੰਗੀਤ/ਗਾਉਣਾ
- “ਆਈ ਸਪਾਈ” ਖੇਡਣਾ
- ਵੀਡੀਓਜ਼ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ (ਟੀਨਜ਼):

- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ (ਅਗਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ)
- ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣਾ
- ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਘੁੱਟਣਾ
- ਕਿਤਾਬਾਂ
- ਗੱਲਬਾਤ (ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ)
- ਸੰਗੀਤ
- ਵੀਡੀਓਜ਼ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ