

ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?
- ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਗਾਈਡ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਫਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

ਥਕਾਵਟ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ, ਭਾਰੀ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ;
- ਨਿਦਰ;
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ;
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ;
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ;
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ;

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ;
- ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ);
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ।

ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ - ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
 - ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontariorenalnetwork.ca/symptoms 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ 'ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡ' ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
 - ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
 - ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ "ਬਜਟ" ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ;
 - ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ;
 - ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
 - ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
 - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ;
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ;
 - ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ;
 - ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘੱਟ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਣ;
 - ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ;
 - ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣ;
 - ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ);
 - ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਸਕੋ;
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਗੈਰ-ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ;
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
 - ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ, ਬਿਨਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ;
 - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ, ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੋ;
 - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ;
 - ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਰਗੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ:

- ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ

- ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਥ ਚੇਅਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਬੈਂਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ;
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਬੈਂਚ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਸੌਖਿਆਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ;
- ਕੰਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 2-ਇਨ-1 ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
- ਸ਼ੈਂਪੂ, ਬੁਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਸੌਖਿਆਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ;
- ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
- ਸਰੀਰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਟੈਰੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਾਥਰੋਬ ਪਾਓ;
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ, ਹਲਕੇ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੋ।
- ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
 - ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਰੋ;
 - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ;
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਓ);
 - ਭਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਸੀਟੋ, ਖਿਸਕਾਓ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਢੇਰ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ);
 - ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੂੜਾਦਾਨ ਰੱਖੋ;
 - ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੀਟ ਅਤੇ ਟੇਕਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ
 - ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਦੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ;
 - ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਕਾਰਟ ਜਾਂ ਟੇਕਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
 - ਘੱਟ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ;
 - ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਆਪਣਾ ਕਰਿਆਨਾ ਗੱਡੀ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ;
 - ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
 - ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
 - ਭਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਰਤਨ, ਪੈਨ, ਉਪਕਰਣ);
 - ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;

- ਰਗੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਰਤਨ ਭਿਓਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ;
- ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ;
 - ਕੁਝ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ);
 - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;
 - ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ:
 - ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ
 - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਸਤ
 - ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ
 - ਸਲਾਹਕਾਰ
 - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
 - ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ
 - ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (Occupational therapist)
 - ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontariorenalnetwork.ca/symptoms 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ 'ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡਾਂ' ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਬਰ ਰੱਖੋ - ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ

- ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ;
- ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ;
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈਟਵਰਕ) ਇਸ 'ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡ' ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਲੀਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈਟਵਰਕ) ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈਟਵਰਕ) ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ" ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

ਅਗਸਤ 2024 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ