

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਆਪਣੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਦੱਸੋ

- ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਅਦਿੱਖ ਸ਼ਹਿ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ) ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਦਾ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿੱਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਣਗੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਜ਼ਰੀਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਰੂਆਤ www.painbc.ca ਅਤੇ www.liveplanbe.ca 'ਤੇ ਕਰੋ।

- ਪੀੜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਏ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

- ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਰੇਤੇ ਹਨ ਜੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- [ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਟਿੱਪਸ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼](#)
- [ਸੈਲਫ-ਐਡਵੋਕੇਸੀ 101](#)
- [ਸੈਲਫ-ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਗਾਈਡ](#)
- [ਐਡਵੋਕੇਟ ਫਾਰ ਬੈਟਰ ਪੇਅਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ](#)
- [ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਡਿਯੂਲ ਆਨ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ](#)

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।