ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (physiotherapist) ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੋ: https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਕੇ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ
- ਮੱਕੜ-ਜਾਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ) ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣਾ ਸੂਚੀ ਹੈ: https://bcphysio.org/find-a-physio; ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਈ: https://portal.collegept.org/public-register/

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਦਿਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਕਾਲਜ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੈ (BC ਵਿੱਚ: https://cptbc.org/)[ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕਾਲਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ "college of physiotherapists (ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) + (ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ)" ਨੂੰ ਖੋਜੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਰੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੋਏ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਾਂਝ ਬਣ ਸਕੇਗੀ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਸਿਖਾਓਗੇ?
- ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ?

ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇਵੇਗਾ:

- "ਅਸੀਂ "ਇਲਾਜ" ਜਾਂ ਅੰਤਮ ਹੱਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ"।
- "ਅਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸਿਖਾਵਾਂਗਾ"।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Pain BC (ਪੇਅਨ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੇ ਕੋਰਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿੱਖਿਆ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਪੱਖ

ਕਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲੀਨਿਕ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਵੱਲੋਂ "ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ" ਕਵਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਵਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ "direct billing" (ਬਿਲਿੰਗ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਆਪ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪੈਸੇ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਕਲੀਨਿਕ ਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਕੁਝ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ "extended health benefits" ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Medical Services Plan (MSP) (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ) ਰਾਹੀਂ ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits

Ontario (ਓਨਟਾਰੀਓ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੇਖੋ : https://www.collegept.org/patients/Accessing-Government-Funded-Physiotherapy

ਗੌਰ ਕਰਿਓ: ਹਰ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਏ ਕਿ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਤਜਰਬਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(1) ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤਹਿ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੰਤਮ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਭਾਵ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਵੇ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(2) ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਗ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀਡਿਓ (ਬੋਲਦੀ ਮੂਰਤ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਲਵੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਐਪ (ਬਿਜਲਈ ਜੁਗਤ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਸਾਰ।

ਤੁਸੀਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਨਕਸ਼ਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ।
- ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਸਖੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਜੈਂਟਲ ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਟ ਹੋਮ: https://painbc.ca/gentle-movement-at-home

- ਰੀਥਿੰਕਿੰਗ ਪੇਅਨ: https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using- movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain
- ਸੈਲਫ-ਗਾਈਡਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੋਰ ਪੇਅਨ: https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain
- ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਟ ਲਾਈਨ (ਬੀ.ਸੀ.): call 1-844-880-PAIN (7246) / https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line
- ਹੈਲਥ ਬੀ.ਸੀ.: https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1

ਹਵਾਲੇ

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ BC (ਬੀ.ਸੀ.) ਸਰੋਤ: https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy
- British Columbia (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ) ਦੇ Physical ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਾਲਜ: https://cptbc.org/
- Medical Services Plan (MSP) ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ (ਐਮਐਸਪੀ): https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits

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।