स्ट्रोक (Stroke) – घर बाहिरको गतिविधि

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

घर बाहिरको गतिविधिका लागि नोटहरू

घर भित्र

(1) कपडाहरू

- जो व्यक्तिलाई एक ठाउँ देखी अर्को ठाउँमा सर्दा असहज महसुस हुन्छ उनीहरूले चप्पलहरू लगाउनु हुँदैन

(2) फर्निचर

- ओछ्यान, शौचालय र कुर्सी उपयुक्त उचाईमा हुनुपर्छ । तिनीहरू धेरै अग्लो वा धेरै होचो हुनु हुँदैन ।

(3) सजावट

- करिडोरमा विविध सामानहरू हुनु हुँदैन, र तारहरू समेत करिडोरमा हुनु हुँदैन
- उक्लिएको कार्पेटले कोहीलाई सजिलै अल्झाउन सक्छ र लड्न सक्छन्

घर बाहिर

(1) वाकर (हिँड्नको लागि लट्ठी)

- तपाईंको आफ्नै वाकर लिएर हिँड्नुहोस्, छातालाई हिँड्ने लट्ठीको रुपमा प्रयोग नगर्नुहोस्

(2) कपडाहरू

- उपयुक्त हुने खालको कपडा, जुत्ता र मोजाहरू लगाउनुहोस्
- ट्राउजरहरू धेरै चौडा वा धेरै लामो हुनु हुँदैन
- जुत्ताको साइज उपयुक्त हुनुपर्छ । यदि जुत्ताको सोल च्यातिएको छ भने, त्यसलाई फेर्नुपर्छ । कृपया जुत्ताको सोल नचिप्लिने छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

(3) सहयोगी

- कृपया आवश्यक परेको बेला हेरचाह गर्नेहरूको प्रबन्ध मिलाउनुहोस्

(4) बाटोको अवस्था

- जमिन समतल, वसिलो र चिप्लो, वा त्यहाँ कुनै नदेखिने ढलानहरू वा सीढिहरू छन् कि छैनन् भन्ने कुराको जाँच गर्दा सावधान रहनुहोस्

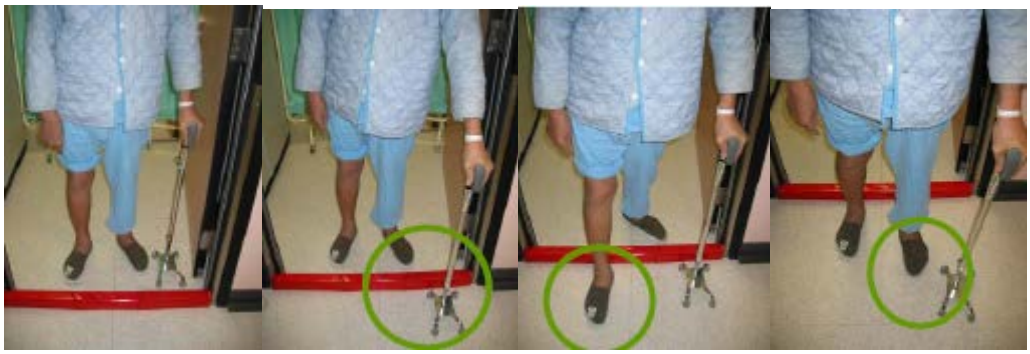
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

घुम्ने/फर्कने

अचानक नघुम्नुहोस्, चित्रमा देखाए अनुसार गुरुत्वकर्षणको केन्द्रलाई प्रभावति भागमा पार्नुहोस् र प्रभावित भाग तर्फ चार देखि पाँच कदमको अन्तरालमा घुम्नुहोस् ।

अवरोध पार गर्ने

1. थ्रेसोल्ड (अवरोध) नजिकै उभिन कोसिस गर्नुहोस्
2. वाकर (हिँड्नको लागि लट्ठी) लाई पहिले थ्रेसोल्ड (अवरोध) बाट पार गराउनुहोस्
3. त्यसपछि प्रभावित भागलाई पार गराउनुहोस्
4. अन्त्यमा स्वस्थ भागलाई थ्रेसोल्ड (अवरोध) बाट पार गराउनुहोस्



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

उठ्ने देखी बस्ने सम्म

- धैर्य गर्नुहोस् । तपाईं कुर्सिको नजिक नपुगिन्जेलसम्म नबस्नुहोस् ।

- चित्रमा देखाए अनुसार तपाईंको खुट्टाले कुर्सीको बस्ने ठाउँ नछोउन्जेलसम्म केही कदम पछाडि सार्नुहोस्

- कुर्सीको आर्मरेस्टलाई स्वस्थ भागको हातले बलियोसँग समात्नुहोस्, र त्यसको सहायताले बिस्तारै बस्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

जमिनबाट बस्तुहरू टिप्नुहोस्

1. धैर्य गनुहोस्
2. स्वस्थ भागबाट एक कदम अगाडि बढाउनुहोस् र गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र स्वस्थ भागमा पार्नुहोस्
3. बस्तु टिप्नको लागि अगाडि निहुरिनुहोस्
4. प्रभावित भागबाट एक कदम अगाडि बढाउनुहोस्, वाकरमा हातले बलियोसँग समात्नुहोस्

जमिनबाट उठ्नुहोस्

1. कुर्सी वा स्थिर फर्निचरको नजिकै जान प्रयास गर्नुहोस् । शरीरको स्वस्थ भागलाई कुर्सिको नजिकै राख्नुहोस् । गुरुत्वाकर्षणको केन्द्रलाई स्वस्थ भाग तर्फ लैजानुहोस् र चित्रमा देखाए अनुसार तपाईंको खुट्टालाई खुम्चाउनुहोस् ।
2. तपाईंको शरीरलाई तपाईंको हात र कम्मरले घुँडा टेक्ने अवस्थामा बदल्नुहोस् ।
3. स्वस्थ भागबाट एक कदम अगाडि बढाउनुहोस् र तपाईंको हात र खुट्टाले एकै पटक उभिनुहोस् ।
4. आर्मरेस्टमा समात्नुहोस्, प्रभावित भागबाट एक कदम पछाडि सार्नुहोस् र घुम्नुहोस्
5. तपाईंको खुट्टाहरू कुर्सी नजिकै राख्नुहोस्, अगाडि निहुरिनुहोस् र बिस्तारै बस्नुहोस्

यस पुस्तिका सम्बन्धी यदि तपाईंको केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved