



ਥਕਾਵਟ (Tiredness)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਥੇਰੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਲ ਹੋ ਰਹੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਜਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇੱਕ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਲਾਕਾਰਡ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੈਗ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(What are some tips to improve my energy?)

- ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟਿਸ਼ਿਅਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਿਉਪੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਐਕਿਉਪੰਚਰ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।

ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(What are some tips to conserve my energy?)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

(Daily Living)

- ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠੋ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਟੈਰੀ ਬਾਥਰੋਬ ਪਾਓ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਫੜਣ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਜੰਗਲੇ ਲਗਾਓ।
- ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਡੰਡੀਆਂ ਲਗਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸੋਈ, ਬੈਡਰੂਮ, ਲੌਂਡਰੀ ਰੂਮ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ)।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਕਰ, ਡੰਡਾ, ਕਮੋਡ, ਸ਼ੋਚਾਲਾ ਆਦਿ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਥੱਕ ਜਾਓ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ

(Housekeeping)

- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਕਰੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਇਸਤਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਓ)।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਲੈਂਡਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਖਿਸਕਾਓ।
- ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਰੱਖੋ।

ਖਰੀਦਾਰੀ

(Shopping)

- ♦ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸਾਮਾਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ♦ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਕਾਰਟ ਵਰਤੋ।
- ♦ ਘੱਟ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰੋ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

(Preparing Meals)

- ♦ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ♦ ਰਗੜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਡੁਬਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ♦ ਦੋਹਰੇ ਪੋਰਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ♦ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਲੇਟ, ਕੱਪ, ਅਤੇ ਛੁਰੀ-ਕਾਂਟੇ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ)।

ਇਸ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:

- ਹੋਸਪਾਈਸ ਪੈਲੇਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ 99 ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਅਤੇ ਹੋਰ), ਅਪੈਂਡਿਕਸ E (99 Questions (and more) about Hospice Palliative Care, Appendix E)
- www.kidney.org/transplantation/transaction/TC/fall14/11-tips-save-energy-changing-your-daily-routines