

मस्तिष्काघात के बाद:

# काम पर लौटने की रणनीति



Parachute  
मस्तिष्काघात श्रृंखला

मस्तिष्काघात के बाद काम सहित अपनी नियमित गतिविधियों पर लौटना एक चरणबद्ध प्रक्रिया है जिसमें धैर्य, ध्यान और सावधानी की आवश्यकता होती है।

काम पर लौटने की रणनीति में:

- प्रत्येक चरण कम से कम 24 घंटे का होता है।
- जब आप गतिविधियों को सहन कर सकें तो अगले चरण पर आगे बढ़ें।
- जब आप गतिविधियों में लौटते हैं तो आपके लक्षण हल्के और संक्षेप में खराब हो जाते हैं, यह सामान्य और ठीक है। लेकिन, यदि आपके लक्षण इससे अधिक खराब हो जाते हैं, तो ब्रेक लें और गतिविधियों को अनुकूलित करें।

\* लक्षण का बिगड़ना एक घंटे से अधिक नहीं रहना चाहिए।

## चरण 1: दैनिक जीवन और सापेक्ष आराम की गतिविधियाँ (पहले 24 से 48 घंटे)

चोट लगने के बाद पहले 24 से 48 घंटों के लिए, आप दैनिक जीवन की गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं जैसे कि हल्का चलना और भोजन तैयार करना, और घर पर मिलजुल कर बातचीत करना। सरल गतिविधियों जैसे कि झोंग या शांत संगीत सुनने का प्रयास करें।

## चरण 2: कार्य गतिविधियाँ

हल्की संज्ञानात्मक गतिविधियों को जोड़ें, जैसे कि पढ़ना, घर पर या काम पर। ब्रेक लें और आवश्यकतानुसार गतिविधियों को अनुकूलित करें। धीरे-धीरे स्क्रीन समय फिर से शुरू करें, जैसा कि सहन किया गया है।

अपनी व्यक्तिगत, क्रमिक रिटर्न-टू-वर्क योजना विकसित करने के लिए अपने कार्यस्थल से संपर्क करें। योजना को आपके द्वारा काम किए जाने वाले दिनों और घंटों की संख्या, आपके कार्यभार और आपके कार्य वातावरण (जैसे कि प्रकाश और शोर) पर विचार करना चाहिए।

## चरण 3: अनुकूलन के साथ काम पर अंशकालिक या पूर्ण दिन

धीरे-धीरे कार्य संबंधी गतिविधियों को फिर से शुरू करें। अपनी ज़रूरत के आवास का उपयोग करें, जैसे कि एक शांत वर्कस्टेशन, कार्यों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय और नियमित ब्रेक। सहन के अनुसार अपने कार्यभार और काम के घंटे बढ़ाएं। धीरे-धीरे मस्तिष्काघात-संबंधित आवास कम करें जिनकी अब आवश्यकता नहीं है। इस बात से अवगत रहें कि घरेलू और सामाजिक गतिविधियों के लिए कार्य दिवस के बाद आपके पास कितनी ऊर्जा बची है।

## चरण 4: काम पर लौटें

मस्तिष्काघात-संबंधित आवास के बिना अपने नियमित कार्य अनुसूची पर पूर्ण वापसी।

**महत्वपूर्ण:** यदि आप जो काम करते हैं वह आपकी सुरक्षा या दूसरों की सुरक्षा को खतरे में डाल सकता है, तो उन कार्यों पर लौटने से पहले चिकित्सा मंजूरी प्राप्त करें। उदाहरणों में भारी मशीनरी का प्रचालन, लंबे समय तक ड्राइविंग या ऊंचाइयों पर काम करना शामिल है।



Parachute कनाडा की प्रमुख राष्ट्रीय चैरिटी है जो चोटों की रोकथाम के लिए समर्पित है



## इस प्रक्रिया में कितना समय लगता है?

प्रत्येक चरण कम से कम 24 घंटे का होता है, लेकिन इसमें अधिक समय लग सकता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि गतिविधियाँ आपके महसूस करने के तरीके को कैसे प्रभावित करती हैं। काम पर लौटना आपके द्वारा किए जाने वाले काम के प्रकार और शारीरिक या संज्ञानात्मक रूप से इसकी मांग के आधार पर भी भिन्न हो सकता है।

जैसे-जैसे आप इस प्रक्रिया से गुजरते हैं, कुछ दिन बेहतर महसूस करना और कुछ दिन खराब महसूस करना आम बात है। आपको एक से अधिक बार एक कदम की कोशिश करनी पड़ सकती है, लेकिन पता है कि तंदुरुस्ती के दौरान यह आम है।

चूंकि प्रत्येक मस्तिष्काघात अद्वितीय है, इसलिए लोग अलग-अलग दरों पर प्रगति करेंगे। यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपका कार्यस्थल आपकी रिकवरी की तुलना किसी अन्य व्यक्ति से न करें।

## यदि इस प्रक्रिया के दौरान मेरे लक्षण वापस आ जाते हैं या खराब हो जाते हैं, तो क्या होगा?

काम पर लौटने के लिए आपको लक्षण-मुक्त होने की आवश्यकता नहीं है। जब आप गतिविधियों में लौटते हैं तो लक्षणों का हल्के और संक्षिप्त रूप से खराब होना आम बात है। यदि आपके लक्षण एक घंटे तक थोड़ा खराब महसूस करते हैं, तो यह ठीक होता है। लेकिन अगर वे उससे अधिक समय तक बदतर महसूस करते हैं, या यदि वे बहुत बुरा महसूस करते हैं, तो ब्रेक लें और गतिविधियों को अनुकूलित करें।

यदि आप डॉक्टर से चिकित्सा मंजूरी प्राप्त करते हैं, तो लक्षण बाद में वापस नहीं आने चाहिए। यदि आपके लक्षण वापस लौट आए, तो आपको पुनः मूल्यांकन करवाना चाहिए।

तैयार होने से पहले पूरी तरह से काम पर लौटने से आपकी रिकवरी लंबे समय तक चल सकती है और आपको एक और मस्तिष्काघात बनाए रखने का अधिक जोखिम हो सकता है। याद रखें, लक्षण उस दिन या अगले दिन बाद में वापस आ सकते हैं, ज़रूरी नहीं कि गतिविधि के दौरान वापस आएँ।

## मुझे बेहतर होने में कितना समय लगेगा?

मस्तिष्काघात के संकेत और लक्षण अक्सर चार सप्ताह तक रहते हैं लेकिन लंबे समय तक रह सकते हैं। यदि आपको पहले कोई मस्तिष्काघात हुआ है, तो आपको अगली बार ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

यदि आपके लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है, तो आपके डॉक्टर को आपको अंतःविषय मस्तिष्काघात देखभाल के लिए संदर्भित करने पर विचार करना चाहिए। आपके व्यक्तिगत लक्षणों के आधार पर, आप विभिन्न प्रकार के लाइसेंस प्राप्त स्वास्थ्य पेशेवरों को देख सकते हैं, जैसे कि फ़िज़ियोथेरेपिस्ट, ऑक्युपेशनल थिरेपिस्ट या फ़िज़ियाट्रिस्ट (पुनर्वास चिकित्सा में प्रशिक्षित डॉक्टर)।

## अतिरिक्त संसाधन

QR कोड को स्कैन करें या [parachute.ca/concussion](https://parachute.ca/concussion) पर जाएं



यह जानकारी जानकारी निम्न से अनुकूलित की गई है: BCIRPU. (2023). [श्रमिकों और कार्यस्थलों के लिए मस्तिष्काघात संबंधी संसाधन](#)।

इनके द्वारा वित्तपोषित:



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

यहां व्यक्त किए गए विचार ज़रूरी नहीं कि कनाडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी के विचारों का प्रतिनिधित्व करें।