Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

My JIA
(ਮਾਈ JIA)

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ

JAFA Juvenile Arthritis Foundation Australia
www.jafa.org.au

JAR Juvenile Arthritis Research
www.jarproject.org

ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ

My JIA ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਜੂਵਿਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਰਿਸਰਚ (JAR) ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜੂਵਿਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਰਿਸਰਚ (ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 1091620, ਯੂਕੇ) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। © ਸਾਰੇ ਹੱਕ JAR ਕੋਲ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਜੂਵਿਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਰਿਸਰਚ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

My JIA ਦਾ ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜੂਵਿਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (JAFA), ABN 99 637 927 952 ਵੱਲੋਂ, JAR ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਭਰੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

JAFA, JAR ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਰਿਚਰਡ ਬੀਜ਼ਲੀ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਿਆਦਲੀ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ JAFA ਨੂੰ ਇਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ, ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਢਾਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ

JAFA ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "My JIA" ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ:

ਐਨ ਸੇਨਰ: ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਕੰਸਲਟੈਂਟ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ, ਸਿਡਨੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ।

ਜੂਲੀ ਜੋਨਜ਼: ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਕੰਸਲਟੈਂਟ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ, ਰਾਇਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ, ਮੈਲਬੌਰਨ।

ਡੇਬੋਰਾਹ ਟੂਨਬ੍ਰਿਜ: ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਕੰਸਲਟੈਂਟ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ, ਪਰਥ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ।

ਈਸ਼ਾਨੀ ਪਰੇਰਾ: ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕਵੀਨਜ਼ਲੈਂਡ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ।

ਜੂਲੀ ਬ੍ਰਾਹ: ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕੈਨਬਰਾ ਅਤੇ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ।

ਅਤੇ:

ਡਾ. ਬੇਨ ਵ੍ਹਾਈਟਹੈੱਡ: ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ JAFA ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੈਨਲ ਵੱਲੋਂ My JIA ਦੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਸੋਫੀਆ ਜ਼ਾਗੋਰਾ: ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਸਿਡਨੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਕੂਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ My JIA ਦੇ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਮੇਲਾਨੀ ਥਾਮਸ: ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾ, ਸਿਡਨੀ ਅਤੇ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

My JIA ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਗਠੀਏ (ਜੁਵਿਨਾਈਲ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ-JIA) ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ।

JIA ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੌਂਸਲਾ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। JAFA ਤੁਹਾਡੀ JIA ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ 'ਤੁਹਾਡੇ' ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ - JIA ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਦੇ ਸਮੇਂ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਮੇਤ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.jafa.org.au, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟਾਂ) ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦੇ ਵੀਡੀਓ: www.jafa.org.au/jafa-symposia-series/

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਅਤੇ JAFA ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

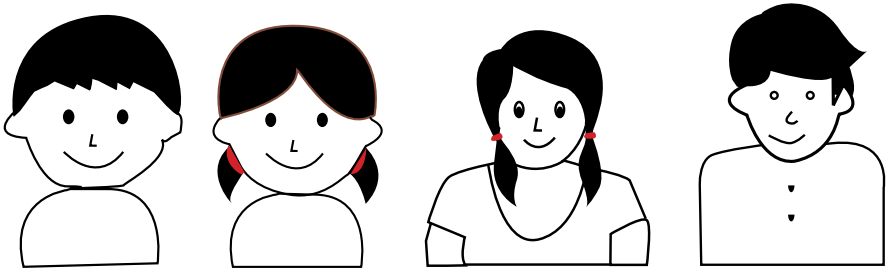
ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਗਠੀਆ ਕੀ ਹੈ?	4
JIA ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	5
JIA ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	6
ਯੂਵੇਇਟਿਸ	7
ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣਾ	8
ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?	9
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ	10
ਦਵਾਈਆਂ	13
ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ	16
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ	18
ਮਾੜੇ ਦਿਨ: ਫਲੇਅਰਜ਼ (ਰੋਗ ਦਾ ਭੜਕਣਾ)	20
ਆਮ ਸਿਹਤ	22
ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	25
JIA ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	34
ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ	35
ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ	35
ਭਵਿੱਖ	36

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਗਠੀਆ (JIA) ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਗਠੀਆ (ਜਿਸਨੂੰ JIA ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਜਿਸਨੂੰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਅਸਹਿਜਤਾ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ***ਕਿਸ਼ੋਰ*** - ਗਠੀਆ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ JIA ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਿਸ਼ੋਰ 16 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ 'JIA' ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ***ਆਈਡੀਓਪੈਥਿਕ*** - ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਣਜਾਣ ਹੈ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ)।
- ***ਗਠੀਏ*** - ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ।



JIA ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ, JIA ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋੜ **ਕਈ ਵਾਰ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੂਹਣ 'ਤੇ** ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ **ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ।

ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

JIA ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ **ਥਕਾਵਟ** ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜੋ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਕੁੱਝ ਨੂੰ **ਬੁਖ਼ਾਰ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕੁੱਝ ਨੂੰ **ਧੱਫੜ** ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ **ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**। ਇਸਨੂੰ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ JIA ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

JIA ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ JIA ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। JIA ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ JIA ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਓਲੀਗੋਆਰਟੀਕੁਲਰ JIA

ਇਸਨੂੰ 'ਓਲੀਗੋ JIA' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ JIA ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਓਲੀਗੋ JIA ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਘੱਟ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ 'ਐਕਸਟੈਂਡਡ ਓਲੀਗੋ JIA' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਲੀਗੋ JIA ਵਿੱਚ ਯੂਵੇਇਟਿਸ (ਅੱਖ ਦੀ ਸੋਜ) ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੌਲੀਆਰਟੀਕੁਲਰ JIA

'ਪੌਲੀ JIA' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ JIA ਨੂੰ 2 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਫੈਕਟਰ (RF) ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ RF ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ। ਪੌਲੀ JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ RF ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ RF ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਬਾਲਗ ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਗਠੀਏ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨਥੇਸਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਠੀਆ

JIA ਦੇ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਸਨੂੰ ERA ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਸਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ERA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਵਾਲਾ (ਸੋਰਿਆਟਿਕ) ਗਠੀਆ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ JIA ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਸੋਰਾਇਸਿਸ (ਚੰਬਲ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਖੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਦੀਆਂ ਹਨ।

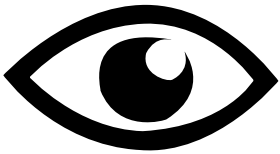
ਸਿਸਟੈਮਿਕ-ਆਨਸੈੱਟ JIA

JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਸਟੈਮਿਕ-ਆਨਸੈੱਟ JIA (ਜਿਸਨੂੰ SJIA ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। SJIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਛੂਤਕਾਰੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਜਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। SJIA ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਕਰੋਫੇਜ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (MAS) ਨਾਮਕ ਇਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। SJIA, JIA ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਆਟੋਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਡਿਫੈਂਸ) ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭੇਦੀ ਗਠੀਆ

ਇਹ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗਠੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਆ ਹੋਰ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਵੇਇਟਿਸ



JIA ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ। JIA ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਆਫਥੈਮੋਲੋਜੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ‘ਤੇ, ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅੱਖਰਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਲਿਟ ਲੈਂਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇ, ਜੋ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਗੜਬੜ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ‘ਜੋੜਾਂ’ ਦਾ ਗਠੀਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ JIA ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ JIA ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ (ਜਿਸਨੂੰ ‘ਮਲਟੀ-ਡਿਸਪਲਿਨਰੀ ਟੀਮ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

JIA ਲਈ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੋਗ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਚਾਨਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਦਰਅਸਲ ਵਿੱਚ JIA ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਆਮ ਵਰਗੇ' ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ JIA ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੇਗਾ।

ਰੋਗ ਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਰੋਗ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਰ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੌਰਟਸ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਟਾਲਣਯੋਗ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਿਆਓ।

ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?

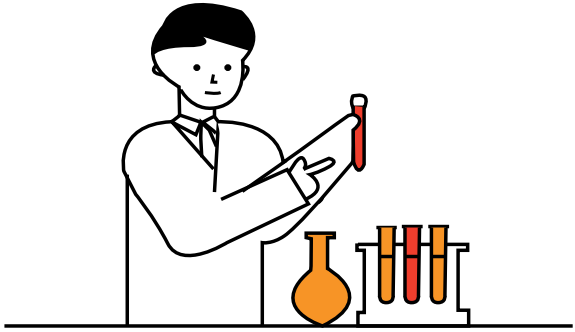
ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ JIA ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ JIA ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ।

JIA ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ JIA ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ 'ਟਰਿੱਗਰ' ਕਾਰਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਉਹੀ ਜੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹੀ ਟਰਿੱਗਰ ਹੈ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ JIA ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਬੱਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ।

JIA ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵੀ ਹੋਰ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

JIA ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ JIA ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ JIA ਦੀ ਕਿਸਮ, ਕਿਹੜੇ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹੀ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ JIA ਵਾਲੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ (ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ)

ਇਹ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ JIA ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ JIA ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ

ਜੇਕਰ ਦੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ 'ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ' ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ

ਇਹ ਉਹ ਨਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ

ਇਹ ਉਹ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਫਥੈਮੋਲੋਜਿਸਟ (ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ), ਇੱਕ ਆਰਥੋਪਟਿਸਟ (ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟ (ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਹਰ) ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖ਼ਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs) JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ JIA ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਿਲ ਗ੍ਰਿਪ, ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ JIA ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ OT ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ

ਕਿਹੜੇ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਬਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਸਿਲੋਫੇਸ਼ੀਅਲ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਰਾਇਟਿਕ JIA ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫ਼ਲੇਬੋਟੋਮਿਸਟ

ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲੇਬੋਟੋਮਿਸਟ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥੋਟਿਸਟ / ਪੋਡਿਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ)

ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। JIA ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਚੂਲ੍ਹੇ, ਗੋਡੇ, ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪੈਰ। ਇੱਕ ਪੋਡਿਆਟ੍ਰਿਸਟ/ਆਰਥੋਟਿਸਟ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ JIA ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ / ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਆਰਥੋਟਿਸਟ ਜਾਂ ਪੋਡਿਆਟ੍ਰਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ / ਸਲਾਹਕਾਰ

JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ JIA ਕਾਰਨ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ JIA ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਡਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ (Mental Health Plan) ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫ਼ਰ

ਇਹ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ, ਐਕਸ-ਰੇ, CT ਸਕੈਨ ਅਤੇ MRI ਸਕੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗਾ (ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੇਗਾ)।

GP

ਤੁਹਾਡਾ GP (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਲਿਖਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੈਨ ਲਈ ਭੇਜਣ, ਖ਼ੂਨ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓ ਜਾਂ OT ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ (ਕੈਮਿਸਟ)

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ਼ / ਪਲੇਅ ਥੈਰਾਪਿਸਟ

ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ 'ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਫ਼' ਜਾਂ ਪਲੇਅ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਲਾ, ਰੰਗ-ਭਰਨ, ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)। ਉਹ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ਼ / ਪਲੇਅ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ OT ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦਰਦ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੇਹਤਰੀਨ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ JIA ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਨਾ ਲੱਗਣ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ – ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਘਟਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗਾ, ਉਹ ਕਦੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਦਵਾਈਆਂ ਘਟਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇਹ ਸਾਰਣੀ JIA ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕੰਪਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸਮ	ਉਦਾਹਰਨ	ਉਦੇਸ਼
ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ)	ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ	ਇਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਗ਼ੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs)	ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਸੈਲੀਬ੍ਰੈਕਸ ਪਾਇਰੋਕਸੀਕੈਮ	ਇਹ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਟੀਰੌਇਡ (ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੇਰੋਇਡਜ਼)	ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ	ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਰੋਗ-ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਊਮੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (DMARDs)	ਮੈਥੋਟ੍ਰੈਕਸੇਟ, ਸਲਫਾਸਾਲਾਜ਼ੀਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀਕਲੋਰੋਕੁਇਨ, ਲੇਫਲੂਨੋਮਾਈਡ	ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ (ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ) ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਬਾਇਲੋਜਕਿਸ	ਇਟਾਨਰਸੈਪਟ ਐਡਾਲੀਮੂਮੈਬ ਟੋਸੀਲੀਜ਼ੂਮੈਬ ਅਬਾਟਾਸੈਪਟ ਰਿਟੂਕਸਿਮੈਬ ਟੋਫੈਸੀਟਿਨਿਬ ਸੇਕਿਊਕਿਨਿਉਮੈਬ	ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ DMARDs ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ; JIA ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਜੀਵਿਤ' (ਲਾਈਵ) ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਕੈਚ-ਅੱਪ' ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ GP ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਜਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਆਰੀ "ਸਨ ਸਮਾਰਟ" ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

"ਸਲਿੱਪ, ਸਲੌਪ, ਸਲੈਪ, ਸੀਕ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡ"

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। JIA ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ 'ਆਮ ਵਰਗੇ' ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ JIA ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

WBC – ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। WBC ਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ JIA ਦੇ ਕੁੱਝ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ WBC ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HB – ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਐਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਨੀਮੀਆ ਕਈ ਵਾਰ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ESR – ਏਰੀਥਰੋਸਾਈਟ ਸੈਡੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਰੇਟ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)

ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚਾ ESR ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ JIA ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ESR ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CRP – C-ਰਿਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ESR ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

LFT – ਲੀਵਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟ

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਸੂਚਕ

ਕੁੱਝ ਸੂਚਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

HLA – ਹਿਊਮਨ ਲਿਊਕੋਸਾਈਟ ਐਂਟੀਜਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ HLA-B27 ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਥੇਸਾਈਟਿਸ-ਸੰਬੰਧੀ ਗਠੀਏ (JIA ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

RF – ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਫੈਕਟਰ। ਇਹ JIA ਦੀ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੂਚਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ RF ਅਕਸਰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ANA – ਐਂਟੀ-ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਆਟੋਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ANA (ਕਈ ਵਾਰ ANA+ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਣਾ, JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੂਵੇਇਟਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

CCP – ਸਾਇਕਲਿਕ ਸਿਟਰੂਲਿਨੇਟਿਡ ਪੈਪਟਾਈਡਸ। RF ਵਾਂਗ, ਇਹ ਵੀ ਸੂਚਕ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ JIA ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, JIA ਵਾਲੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। JIA ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੁੱਝ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਇਸਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ - ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੰਗੜਾਉਣ, ਜਾਂ ਵਿੰਗਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਝੁਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

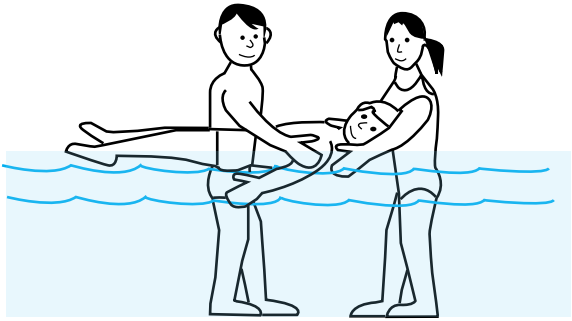
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੰਟਰੋਲ, ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਖ਼ਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਤਾ, ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸਟੈਮਿਨਾ (ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ) ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਈਡ੍ਰੋਥੈਰੇਪੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਡ੍ਰੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪੂਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ) ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋਗੇ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਪਾਣੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਾੜੇ ਦਿਨ: ਫਲੇਅਰਜ਼ (ਰੋਗ ਦਾ ਭੜਕਣਾ)

JIA ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਾਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫਲੇਅਰ (ਰੋਗ ਦਾ ਭੜਕਣਾ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੇਅਰ (ਰੋਗ ਦੇ ਭੜਕਣ) ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜੋੜ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੰਭਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜੋ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੇਅਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਅਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਅਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ! ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਨਾ ਚਾਹੋ), ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ! ਇਸ ਨਾਲ ਅਕੜਾਅ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ! ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਪੇਸਿੰਗ" ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ "ਮਾੜਾ" ਦਿਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਵਰਤੋ! ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਵੇਰ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ! ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਭਰਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਮਸਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਈਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਮ ਸਿਹਤ

JIA ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। JIA ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ) ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ JIA ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ JIA ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੌਇਡ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਇੱਕ ਆਮ ਇਲਾਜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਾਵਟ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਹਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ (ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ:

ਡਿਵਾਈਸ ਬੰਦ ਕਰੋ! ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗੈਜਟਾਂ ਨਾਲ ਓਨਾ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਗੇਮ ਕੰਸੋਲ ਵਰਗੇ ਗੈਜਟਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਨੀਂਦ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗੈਜਟਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਖ਼ਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਬਹੁਤ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ! ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਵੋ! ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਕਰੋ! ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹਨੇਰਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ! ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਟੈਮਿਨਾ (ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਡਾਂਸ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ JIA ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ – ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਨੈੱਟਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ JIA ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ JIA ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ PE ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ JIA ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਰਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ JIA ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ JIA ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ JIA ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ JIA ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। JIA ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਇਹ www.jafa.org.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ JIA ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਕਦੋਂ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ JIA ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ JIA ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਰਨਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ NAPLAN ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਅਧਿਆਪਕ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ / ਡਿਪਟੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਤੇ ਹੈਡ ਆਫ਼ ਯੀਅਰ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੈਡ ਆਫ਼ ਯੀਅਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਡਿਪਟੀ ਅਤੇ ਹੈੱਡ ਆਫ਼ ਈਅਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

PE ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ PE ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ JIA ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਨਰਸ

ਕੁੱਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦਫ਼ਤਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਿਜਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟਾਂ, ਆਫਥੈਲਮੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਜਾਣ ਲਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਵੋਗੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ JIA ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂਡ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ ਇਸੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਟੀਚਿਆਂ, ਫੇਰ-ਬਦਲਾਂ, ਸੋਚਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਿਆਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ (ਟੈਂਪਲੇਟ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ JIA ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਈਵ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

JIA ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇ।

- ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ (ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਫ਼ਲੂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਆਦਿ), ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੈਠਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ JIA ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ।

ਜੁੱਤੇ

JIA ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੰਗੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ PE ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਲਾਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਸਿਰਫ਼ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਣਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਵੰਡਣ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੰਕੇਤ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੰਕੇਤ ਰਾਹੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੇਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਝੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਨਸਿਲ ਬਾਕਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਉਹ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇ।

ਫਲੇਅਰਜ਼ (ਰੋਗ ਦਾ ਭੜਕਣਾ)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਫਲੇਅਰਜ਼ (ਰੋਗ ਦਾ ਭੜਕਣਾ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ JIA ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੌਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਅਰ (ਰੋਗ ਭੜਕਣ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਅਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੇਅਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਫਲੇਅਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਫਲੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੇਅਰ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖੁੰਝਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੇਅਰ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਫਲੇਅਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਿਮੋਟ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੇਅਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਲੇਅਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਅਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਰ-ਦਰਾਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਖੁੰਝਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ

ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮੰਗੋ।

ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੇਅਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਫੇਰ-ਬਦਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਸਿਲ ਗ੍ਰਿਪ ਜਾਂ ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਡੈਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਪਾਠਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕਲਾਸਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਖਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ OT ਤੋਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਸਕੂਲੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁੱਕਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਲੌਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਇਸਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਲੱਭੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਜ਼ੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ JIA ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ JIA 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ।

ਸਕੂਲ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਇਨਾਮ

JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ JIA ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ:

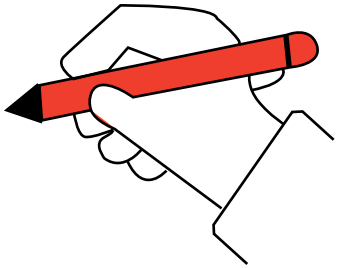
- ਜਦੋਂ ਫਲੇਅਰ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰੇ
- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਵੇ
- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ JIA ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, JIA ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਭਗ ਕਦੇ ਵੀ 100% ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ JIA (ਫਲੇਅਰ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ।

ਹੋਮਵਰਕ (ਘਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਕੰਮ)

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਮਵਰਕ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ।
ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰਾਈਬ (ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਖਿਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



JIA ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਹੱਥ, ਗੁੱਟ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੈਨਸਿਲ ਗ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢਲਾਣ ਵਾਲਾ ਡੈਸਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਢਲਾਣ ਵਾਲਾ ਡੈਸਕ ਵਰਤੋ।
- ਵਰਕਬੁੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਲਿਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ - ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, 5 ਦੀ ਬਜਾਏ 3 ਵਾਕ ਲਿਖਣਾ)
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਹਨ।
- ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ – ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਲਿਖਣਾ, ਨਾ ਕਿ ਰੰਗ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

JIA ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

JIA ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ JIA ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ JIA ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

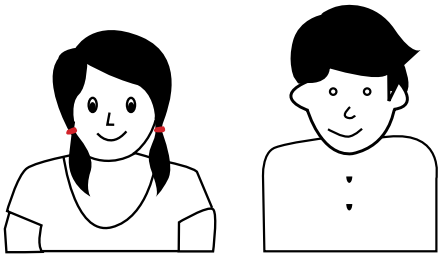
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ JIA ਵਾਲੇ ਇਕਲੌਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ JIA ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ JIA ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰੀ ਦੀ ਪਰਤ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ) ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਖੁਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਮਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਖੁਦ ਲੈ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਣਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ

ਅਜੇ ਤੱਕ, JIA ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ JIA ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੀਵਨ ਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ JIA ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗਠੀਆ ਨਾਬਾਲਗ JIA ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ। ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਜੋ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ JIA ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

JAFA, JIA ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ JIA ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫ਼ੰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ JIA ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ JIA ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫ਼ੈਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਠੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ JIA ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ JIA ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ JIA ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ; ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈੱਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕਰਾਟੇ ਅਤੇ ਜੂਡੋ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਮੀਡੀਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਖੋਜਕਰਤਾ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਿਆਸਤਦਾਨ, ਰੇਡੀਓ ਐਨਾਊਂਸਰ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਰੇਸਰ, ਜਾਦੂਗਰ, ਮਾਂ-ਪਿਓ ਹਨ। JIA ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ JIA ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ:

“ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ... ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਹਾਂ!”

JAFA Juvenile Arthritis Foundation Australia

KIDSCONNECT (ਕਿੱਡਜ਼ ਕਨੈਕਟ)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਠੀਏ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਚ





Minecraft (ਮਾਇਨਕਰਾਫਟ) ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਔਨਲਾਈਨ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ



ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਠੀਏ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ



ਮਿਲਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸੰਚਾਲਿਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

7-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤੀ ਪੈਕ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ www.jafa.org.au/kidsconnect ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

JAFA Juvenile Arthritis Foundation Australia

JAFA ਬਾਰੇ

ਜੁਵੇਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (JAFA) ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 2019 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੰਗ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਐਡਵੋਕੈਸੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਖੋਜ ਫ਼ੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

JAFA ਨਾਲ ਜੁੜੋ

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ JAFA ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- JAFA ਦੀ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਫ਼ੀਸ ਹੈ - ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ।
- JAFA ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ, ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਰੱਕੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ Online Symposia Series (ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੰਪੋਜ਼ੀਆ ਲੜੀ) ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

JAFA ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ @ www.jafa.org.au/join/

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਜੁਵੇਨਾਈਲ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਰਜਿਸਟਰੀ (AJAR) ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 0-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ JIA ਜਾਂ CRD ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 18-25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਹੀ AJAR ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:
https://bit.ly/3P10fcM

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀਆਂ, ਨਾਨੇ-ਨਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ JAFA ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਨੂੰ info@jafa.org.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

JAFA Juvenile Arthritis Foundation Australia