

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ (ਕਰੌਨਿਕ ਦਰਦ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ

# Understanding and Managing Your Chronic Pain

## ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

### ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Goals of Pain Management)

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- Reduce discomfort and pain intensity
- Improve physical functioning
- Improve quality of life
- Improve mental wellbeing
- Use medications appropriately

### ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

#### ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ

##### ਤੇਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਸ਼ਕਤੀ, ਤੇਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ।

##### ਮੈਨਜੂਅਲ ਥੇਰਪੀ

ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਅਕਰਮਕ ਅੰਦੋਲਨ।

#### Physical Treatments

##### Movement and Exercise

Physical exercise to improve strength, movement and balance.

##### Manual Therapy

Passive movement or manipulation of joints and soft tissues.

## ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ	Physical Treatments (cont')
<p><b>ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ</b> ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀਟਿੰਗ।</p>	<p><b>Ultrasound</b> Deep heating to increase blood circulation and promote healing.</p>
<p><b>ਡ੍ਰਾਇ ਨੀਡਲਿੰਗ</b> ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਲੂਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ।</p>	<p><b>Dry Needling</b> Insertion of fine needles into the skin to treat inflammation and pain.</p>
<p><b>ਹਾਈਡਰੋਥੇਰਪੀ</b> ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।</p>	<p><b>Hydrotherapy</b> Performing exercise in the water to avoid over-stressing joints.</p>
<p><b>ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ</b> ਵਰਟੀਬ੍ਰਲ ਡਿਸਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ।</p>	<p><b>Traction</b> Stretching of the spine to relieve pressure off vertebral discs.</p>
ਆਕਾਸ਼ਮਾਨਲ ਥੈਰਪੀ	
<p>ਸਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ</p>	<p><b>Occupational Therapy</b>  <b>Correct Sitting Posture</b></p>

# ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ (ਕਰੌਨਿਕ ਦਰਦ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ

## Understanding and Managing Your Chronic Pain

### ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

ਆਕਯਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਪੀ	Occupational Therapy (cont')
<p><b>ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ/ਆਰਥੋਟਿਕ ਡਿਵਾਇਸਿਜ਼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ (ਕਰੌਨਿਕ ਦਰਦ) ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਬਾਹਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<p><b>Bracing/Orthotic Devices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•It can be helpful in certain chronic pain scenarios, e.g. knee osteoarthritis pain.</li> <li>•It may provide external support and help offload painful structures.</li> </ul>
ਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਇਲਾਜ	Psychological Treatments
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੇਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ</li> <li>• ਆਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ</li> <li>• ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ</li> <li>• ਅਸਫਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ</li> <li>• ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਨਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pain education</li> <li>•Relaxation techniques</li> <li>•Changing old beliefs about pain</li> <li>•Building coping strategies</li> <li>•Assess anxiety or depression</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੋਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰਪੀ (ਕਾਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਯਰਲ ਥੈਰਪੀ)</li> <li>• ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਥੈਰਪੀ (ਅਕਸੈਪਟੇਨਸ ਅਤੇ ਕਮਿਟਮੈਂਟ ਥੈਰਪੀ)</li> <li>• ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣਾ (ਮਾਇਨ੍ਡਫੁਲਨੈਸ-ਬੇਸਡ ਸਟ੍ਰੈਸ ਰੀਡਕਸ਼ਨ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</li> <li>•Acceptance and commitment therapy (ACT)</li> <li>•Mindfulness-based stress reduction</li> </ul>

## ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜਿਕਸ	Pharmacologics
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕਿ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।	Many medication types may be trialed to help with your pain.
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਕਟਿਵ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	Medications are used to control symptoms, to allow for better participation in active aspects of rehabilitation, and can also address sleep and mood issues which can influence the pain experience.
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਰੈਫਰਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਯੂ. ਬੀ. ਈ. ਫਾਰਮੇਸੀ ਕਲਿਨਿਕ)। ਫਾਰਮੇਸੀ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਦੇਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।	If unclear what medications to trial, consider a pharmacy referral (e.g. UBC Pharmacy Clinic) for a full review of medication history and recommendations given your particular case.

## ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

ਵਿਧੀਗਤ (ਪਰੋਸੀਜਰਲ) ਇਲਾਜ	Procedural Treatments
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Various injections can be used to help with pain management.</li> </ul>

## ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਾਰ ਪੀ) 4 Ps Approach to Treatment

### ਵਿਧੀਗਤ (ਪਰੋਸੀਜਰਲ) ਇਲਾਜ

- ਇਹ ਦਰਦ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੀਕੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪੇਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

### ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਿਸਮ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਰਟਿਕੋਸਟੀਰੋਇਡ
- ਹਿਆਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਜੇ ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ਪਰੋਲੋਥੈਰਪੀ ਟੈਂਡਨ/ ਲਿੱਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ
- ਪਲੇਟਲੈੱਟ-ਰਿੱਚ ਪਲਾਸਮਾ (ਪੀ. ਆਰ. ਪੀ) ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਜੋੜ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲਈ ਨਾੜ ਬਲਾਕ/ਸਮਾਪਤੀ
- ਬੋਟਿਲਿਨਮ ਟਾਕਸਿਨ ਮਾਈਗਰੇਨ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲਈ

### Procedural Treatments

- These do not cure pain symptoms but aim to control them better.
- Injections work better when the pain region is focal (small) rather than diffuse (everywhere).
- A pain specialist can help determine what injections may be appropriate for you.

### Types of injections could include:

- Corticosteroid
- Hyaluronic acid for arthritis or tendon problems
- Prolotherapy for tendon/ligament problems
- Platelet-Rich Plasma (PRP) for arthritis, tendon problems
- Nerve blocks/ablation for problematic nerves, joints, spasticity
- Botulinum toxin for migraines, spasticity

## ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ (ਕਰੋਨਿਕ ਦਰਦ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ: ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਰੀਕੇ Self Management Strategies for Chronic Pain

ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ।	Drink plenty of water and have healthy meals, reduce or avoid alcohol and smoking.
ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।	Practice good sleeping habit.
ਦਵਾਈ ਲਈ ਡੱਬੀ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਈ. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ।	Use pillboxes to know when to take medication, or link it to daily activity e.g. brushing your teeth.
ਜਾਨ ਦੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਇਨ੍ਡਫੁਲਨੈਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੰਮਤਕਰਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੋ ।	Restore energy with relaxation and mindfulness techniques and remain optimistic.
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਕਲੀਫ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ।	We experience pain more when we obsess over it. Change your perception by focusing on more enjoyable things.
ਸੋਸ਼ਲਾਇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।	Stay socially active and participate activities you enjoy.
ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਐਰਗੋਨੋਮਿਕਸ ਵਰਤੋਂ ।	Use good ergonomics to minimize physical stress on your body.
ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਾਰਾ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ।	Break up tasks into smaller parts and take rest breaks in between.
ਤਾਕਤ, ਫਲੈਕਸਿਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਏਂਡੂਰੈਂਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।	Engage in regular exercise to improve your body strength, flexibility and endurance.
ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।	Practice constant monitoring and challenging of thoughts as they affect our feelings and actions.

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(health system navigators 24 hours per day and Chinese speakers are available)

ਆਨਲਾਈਨ Website: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ Use App

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



**HealthLinkBC**  
BC Health Service Locator  
Province of British Columbia

### ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

### ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮਿੰਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਕਰੌਨਿਕ ਪੇਨ ਪਰੋਗਰਾਮ

Self-Management British Columbia - Chronic Pain Program

ਆਨਲਾਈਨ Website:

<https://www.selfmanagementbc.ca/chronicpainselfmanagement>



ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

Please scan the QR code to join iCON mailing list and receive upcoming event news and healthy living tips.

