

PATIENT INFORMATION

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂਅਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ। ਇੱਕ ਇੱਟ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਇੱਕੋ ਸ਼ੌਲਡਰ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਟ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬੱਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਸੋਚਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ:

- ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ:** ਡੈਸਕ ਕੰਮ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਹਲਕੀ ਲਿਖਤ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ: ਬਿਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਕੀਹੋਲ ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1-3 ਹਫ਼ਤੇ (ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੱਧਮਾਨ ਸਮਾਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਹੈ); ਸ਼ੌਲਡਰ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-4 ਹਫ਼ਤੇ; ਅਤੇ ਫਿਊਜ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ, ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਹਟਾਉਣ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ-ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਾਈਪਿੰਗ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਡਿਕਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਢਾਲਣੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪੇਜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਲਕਾ ਮੈਨੂਅਲ:** ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ 'ਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਹਲਕੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਰੀਟੇਲ, ਪਕਾਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ 2-6 ਹਫ਼ਤੇ।
- ਭਾਰੀ ਮੈਨੂਅਲ:** 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ, ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲਾ ਉੱਪਰਲਾ ਕੰਮ, ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ, ਹੁਨਰਮੰਦ ਕੰਮ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸਿੰਗ। ਅਕਸਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ

ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ 2-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਹਰ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਕੰਮਕਾਜ ਸਥਾਨ ਪੂਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ “ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਵਾਪਸੀ” (ਅੱਧੇ ਦਿਨ, ਹਲਕੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜਾਂ) ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ HR ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਰਕਕਵਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਵਰਕਕਵਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਯੋਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਭਰੇਗਾ।

ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

- ਜੇ ਦਰਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਤਾ
- ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਰੀਹੈਬ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ