

ਨੈਕਰੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਣ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨੈਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਫਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਮਦਨ ਦਾ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਾ

- ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇੱਕ "ਨਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਝਿੱਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ "ਬੈਨਿਫਿਟ" ਜਾਂ ਕਲੇਮ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਣਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ WorkSafeBC (ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ.ਸੀ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਲੇਮ (dwAvw) ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- "ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ" ਦੇ ਨਿਯਮ ਕੌਨਿਕ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਉਸ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਦੇ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਵੀ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ:
 - "ਸਪੈਸਿਫਿਕ ਪ੍ਰਾਪੋਰਸ਼ੀਨੇਟ": ਦਰਦ ਜਿਸਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਟ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

- “ਸਪੈਸਿਫਿਕ ਡਿੱਸਪ੍ਰਾਪੋਰਸ਼ੀਨੇਟ”: ਉਹ ਦਰਦ ਜਿਸ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।
- “ਨੋਨ-ਸਪੈਸਿਫਿਕ ਡਿੱਸਪ੍ਰਾਪੋਰਸ਼ੀਨੇਟ”: ਉਹ ਦਰਦ ਜਿਸਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੇਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਭੱਤਾ ਮੁਹਾਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੇਮ ਨੂੰ ਸਪੈਸਿਫਿਕ ਡਿੱਸਪ੍ਰਾਪੋਰਸ਼ੀਨੇਟ ਜਾਂ ਨੋਨ-ਸਪੈਸਿਫਿਕ ਡਿੱਸਪ੍ਰਾਪੋਰਸ਼ੀਨੇਟ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਭੱਤੇ ਤੋਂ ਅੱਡ ਪਰਮਿਨੈਂਟ ਪਰਸਨਲ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਕਾਰਨ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਭੱਤੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.worksafefbc.com/en/claims/benefits-services/vocational-rehabilitation>.

ਗੌਰ ਕਰੋ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ WCB ਹੈ, ਸਸਕੈਚਵਨ ਵਿੱਚ WorkSafe Saskatchewan (ਵਰਕਸੇਫ ਸਸਕੈਚਵਨ) ਹੈ, ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਿਊਮਨ ਰੀਜ਼ੋਰਸੈਸ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਇਹ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ (ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ) ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ “ਵਰਸਟ ਕੇਸ ਸੀਨਾਰੀਓ” ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਅਤੇ ਓਪਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ "ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦਾ"। ਜੇ ਇਸ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਵੱਰਕਿੰਗ ਵਿੱਥ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ
- ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਐਂਡ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ.ਸੀ.
- ਕ੍ਰੀਏਟਿੰਗ ਇੰਨਕਲੂਸਿਵ ਵਰਕਪਲੇਸਜ਼
- ਹਾਊ ਟੋ ਮੈਨੇਜ ਪੇਅਨ ਇਨ ਦੀ ਵਰਕਪਲੇਸ
- ਹਾਊ ਟੂ ਮੈਨੇਜ ਵਰਕ ਵੈਨ ਯੂ ਹੈਵ ਏ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਇਲਨੈਸ
- ਨੀਅਲ ਸਕੁਆਇਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।