

ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰ ਵੇਖੋ।

ਖੋਜ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸੇਫਹਿਪ ਅਤੇ ਹਿੱਪ ਸੇਵਰ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਅੰਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਕਈ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ

<http://crystalstranaghan.com/aging-is-a-contact-sport-hip-protectors/>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ/
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਾਲਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਜਰੀ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ
ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/
ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਓਲਡਰ ਐਡਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Fallsprevention@fraserhealth.ca

www.fraserhealth.ca

PRINTSHOP # 264412

OCT2013 [Punjabi]

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੁੱਲੇ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ/ ਅਜ਼ਾਦੀ ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵੀ ਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ Hip Protectors

ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਸੰਗ
Always on your side

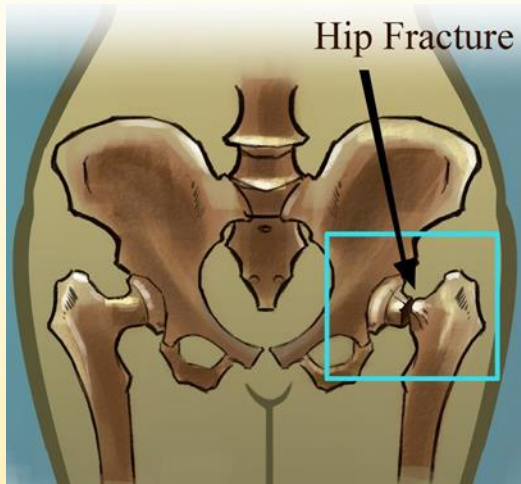
ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।



Better health. Best in health care.

ਚੂਲੇ/ਕੂੱਲੇ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੂੱਲਾ ਉਦੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਫੀਮਰ) ਦਾ ਉਤਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਥੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਹ ਲੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਟੁੱਟ-ਭਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੂੱਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਰਹਿਣ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਕੂੱਲੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੂੱਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਕੂੱਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

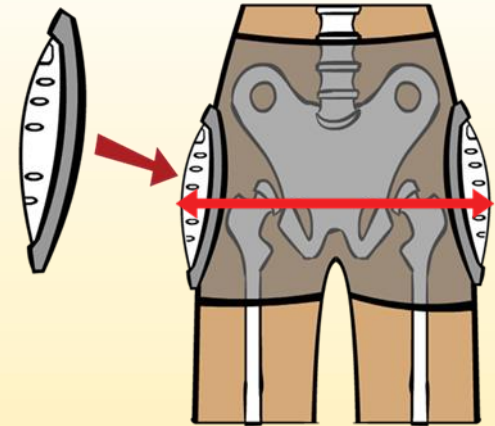
ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੂੱਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ (ਕੂੱਲਾ ਰੱਖਿਅਕ) ਪਹਿਨ ਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਗਣ ਵੇਲੇ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਹਿਨਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੂੱਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 80 ਫੀਸਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾ ਕੇ ਰਹੋ।

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਅੰਡਰਵਿਅਰ, ਸ਼ਾਰਟਸ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਪੈਡਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਿਗਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੂੱਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਏ ਪਾਏ ਸੌ ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਡਿਗਣ ਵੇਲੇ ਟੱਕਰ/ਸੱਟ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਹੀ ਨਾਪ ਅਤੇ ਮੇਚ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੈਡਿੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਨਾਪ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੂੱਲਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।