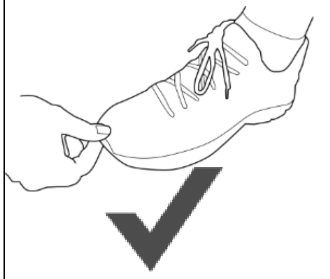
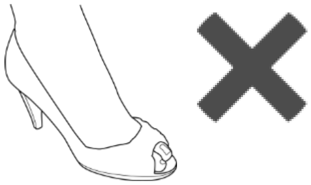
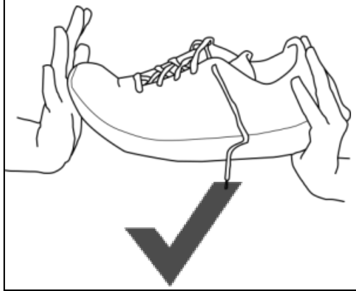
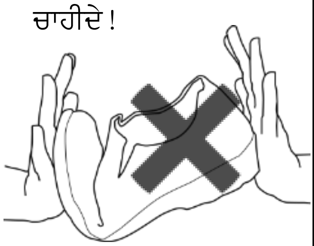
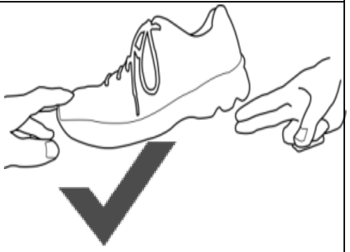
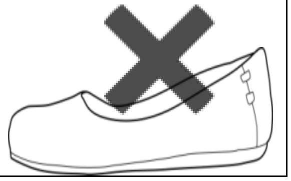
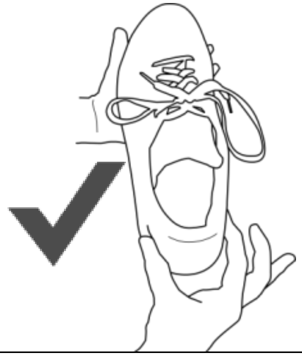
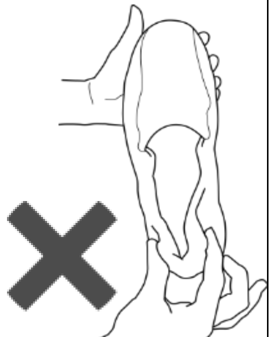
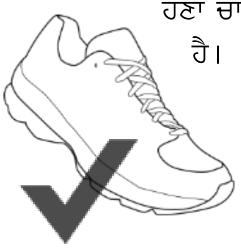
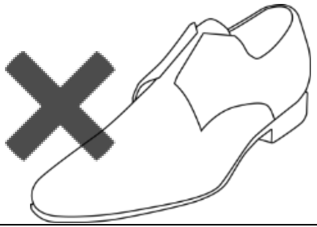
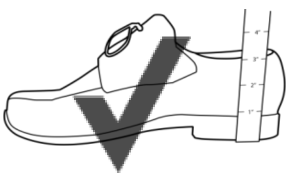
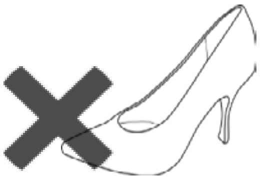
Punjabi

ਗੰਠੀਏ ਲਈ ਜੁੱਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ
How to Choose Shoes for Arthritis

ਠੀਕ:	ਖ਼ਰਾਬ:
➔ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਲੀ ਥਾਂ 	➔ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਘੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬੂਟ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 
➔ ਬੂਟ ਦਾ ਪੰਜਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 	➔ ਕੁਸ਼ੀਅਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਫਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ! 
➔ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਜਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਕਰ ਸੋਲ (ਬੂਟ ਦੇ ਸੋਲ ਦਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਿਆ ਹੋਇਆ ਪੰਜਾ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ➔ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਲੰਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।	 

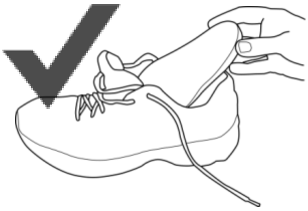
ਠੀਕ:	ਖ਼ਰਾਬ:
➔ ਬੂਟ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਗੱਦੀਦਾਰ ਅੱਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੇਗੀ। 	➔ ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। 
➔ ਬੂਟ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 	➔ ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 
➔ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ 1/2″ -1 1/2″ 	

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

ਮੈਰੀ ਪੈਕ ਗੰਠੀਆ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ।
ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਗੰਠੀਏ ਲਈ ਜੁੱਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ – *ਚਲਦਾ* How to Choose Shoes for Arthritis *- continued*

ਠੀਕ:	**ਖ਼ਰਾਬ:**
➔ ਨਰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪਤਾਵਾ ➔ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥੋਟਿਕਸ (orthotics) ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਸੇ ਜੁੱਤੇ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾਵਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।	

ਜੁੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਰੀਦੀਏ

- ਜੁੱਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਖ਼ਰੀਦੋ, ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੱਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਨਪਵਾਓ। ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਨੰਬਰ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੁੱਤੀ ਪੈਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਆਰਥੋਟਿਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੁੱਤੀ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਉਹ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਟਰਾਈ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਜੁੱਤੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਹੈ ਦੁਕਾਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਚੱਲੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਵੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਪੈਟ, ਟਾਈਲ, ਸੀਮੈਂਟ ਦਾ ਫਰਸ਼।
- ਐਸੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਜੁੱਤੀ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਵੀਂ ਜੁੱਤੀ ਟਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਵੀ ਲੈ ਲਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਗੰਠੀਆ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਚੰਗੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੁੱਤੀ ਬਦਲੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁੱਤੀ ਰੈਗੁਲਰਲੀ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੁੱਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ/ਨਿਰਦੇਸ਼:

☐ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜੀ (Extra wide)
☐ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ (Extra deep)
☐ ਨਿਊਟਰਲ (Neutral)
☐ ਮੋਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ (Motion control)
☐ ਲੇਸ ਅੱਪ (Lace up)
☐ ਵੈਲਕਰੋ ਕਲੋਜ਼ਰ (Velcro closure)
☐ ਆਰਥੋਟਿਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ (Accommodates orthotic)
☐ ਸਖ਼ਤ ਸੋਲ (Stiff sole)
☐ ਰਾਕਰ ਸੋਲ (Rocker sole)
☐ ਹੋਰ____
____

Adapted content from (IVA-43) and images used with permission from Vancouver Coastal Health

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

ਮੈਰੀ ਪੈਕ ਗੰਠੀਆ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ।
ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ।