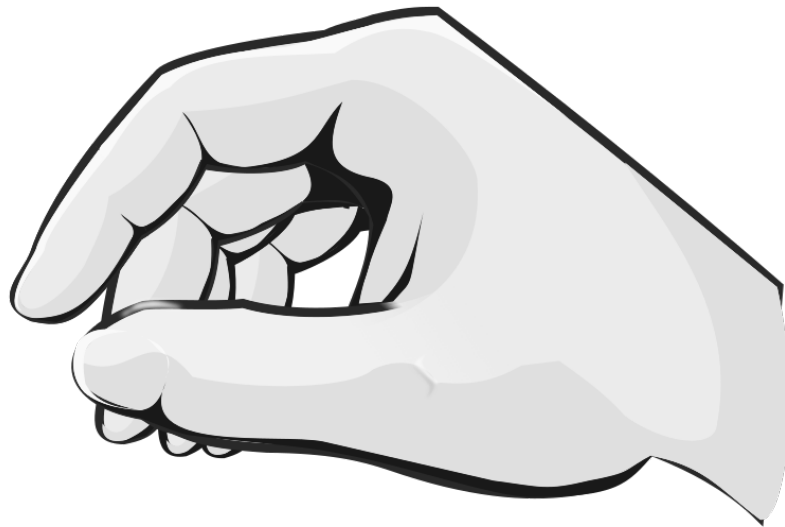


ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: Joint Protection:

ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਗੰਠੀਆ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ

Managing Activities with Hand Arthritis



ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲਾ ਗੰਠੀਆ
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ

This page is intentionally left blank

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਵੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਮੈਂ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ

ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ **ਹਮੇਸ਼ਾ** ਅਮਲ ਕਰੋ:

1. ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ

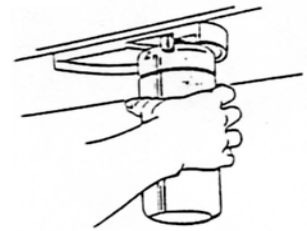
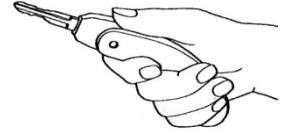
ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਜੋੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਡੇ ਜੋੜ ਵਰਤੋ:

- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਥੈਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਟਕਾਓ। ਜੇ ਥੈਲੇ ਦੀਆਂ 2 ਤਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਕਪੈਕ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਪਿੱਛੇ ਲਟਕਾਓ।
- ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਕਾਰਟ/ਚੇਰੀ ਜਾਂ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤੋ।
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ/ਡਰਾਵਰ ਨੂੰ ਕਮਰ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਨੀਵੀਂ ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਲੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ।



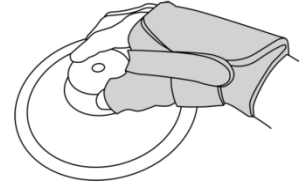
2. ਫੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ

- ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਰੱਖੋ। ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਗੱਦੀਦਾਰ ਹੈਂਡਲ ਵਰਤੋ; ਤੁਸੀਂ ਫੋਮ, ਪਾਈਪਿੰਗ ਇਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ/ਤੌਲੀਆ ਹੈਂਡਲ ਤੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਹੈਂਡਲ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ 2ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਸਤਹ ਖਿਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਂਨ ਗਰਿੱਪ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਬੜ ਮੈਟ ਵਗੈਰਾ ਵਰਤੋ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਤਰਜਨੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਸੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਚਾਕੂ/ਕਰਦ ਅਤੇ ਤਰਲ ਵਿਚ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਚਮਚ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਾਈਡ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਪਕੜੋ।



3. ਪੱਟੀਆਂ ਵਰਤੋ

- ਪੱਟੀਆਂ (ਸਪਲਿੰਟ) ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੱਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਪਲਿੰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਟਿੰਗ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਕਸਟਮ ਮੋਡ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੰਠੀਏ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



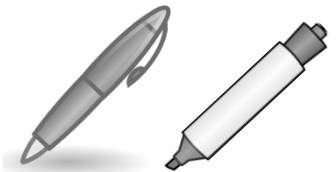
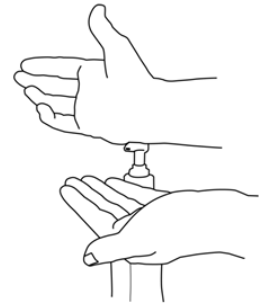
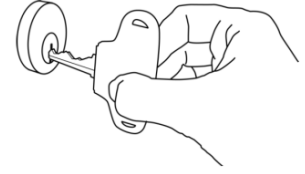
4. ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ - ਇੱਕੋ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ ਵਧਾਏਗਾ।
- ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਹੱਥ ਥੱਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਸੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ

ਚੰਗੇ ਔਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ	ਮੁਲਾਇਮ ਸਾਮਾਨ, ਲੀਵਰ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ
ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ	ਬਟਨ ਹੁੱਕ, ਜ਼ਿੱਪਰ ਪੁਲ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ/ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ	ਪੰਪ ਸਟਾਈਲ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਲਵੇ, ਵੱਡੇ (ਮੋਟੇ) ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ, ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼, ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ (ਹੇਅਰ ਡਰਾਇਰ), ਵੱਡੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ, ਟੂਟੀਆਂ ਦੇ ਲਿਵਰ
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ	ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਪੈਨ, ਮਿਕਸੀ, ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਕੋਨ ਓਪਨਰ, ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ
ਜਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ	ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਟ ਜਾਂ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਜਾਰ ਦੀ ਸੀਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ, ਲਿਵਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਜਾਰ ਓਪਨਰ ਟਰਾਈ ਕਰੋ
ਪੜ੍ਹਨਾ	ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਟੈਂਡ/ਹੋਲਡਰ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਈ-ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਟਰਾਈ ਕਰੋ
ਲਿਖਣਾ	ਵੱਡੇ ਪੈਨ ਲਵੇ ਜਾਂ ਪੈਨ ਦੇ ਫੜਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੋਟੀ ਵੇਖੋ
ਕੱਟਣਾ	ਕੈਂਚੀ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਪਰਿੰਗ ਐਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਲਵੋ
ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ	ਗੱਡੀ ਦੇ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਤੇ ਮੋਟੇ ਫੋਮ ਵਾਲਾ ਕਵਰ ਚੜ੍ਹਾਓ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਲਾਕ ਲੀਵਰ ਵਰਤੋ



This page is intentionally left blank

Adapted with permission from Mary Pack Arthritis Program and OASIS.
Images used with permission from Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।
ਸੈਰੀ ਪੈਕ ਗੰਠੀਆ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ।
ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। .

Catalogue #266043 (December 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

