

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ? Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

ਹਰ ਤਿੰਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਵਾਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ਹਰ 10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ 5 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।
- ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3 ਗੁਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਮੇ ਕਾਲ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਇਸ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਜੇ ਇਹ ਬਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਕਸੇ ਤੇ ਸਹੀ ਪਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਤੇ ਢੁੱਕਦੇ ਸਾਰੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਜੋੜ ਲਓ।

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣ

- 2 ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਾ ਹਾਂ।
- 2 ਮੈਂ ਇੱਕ ਖੁੰਡੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- 1 ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਡਰਮਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।
- 1 ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਫਰਨੀਚਰ ਪਕੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।
- 1 ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
- 1 ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠ ਖੜਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧਿੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- 1 ਮੈਨੂੰ ਕਰਬ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 1 ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- 1 ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਕੁੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- 1 ਮੈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਬੌਰਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- 1 ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।
- 1 ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁਲ ਅੰਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 4 ਅੰਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਸਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।