

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

Your Guide to Independent Living

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ
Keeping you safe from falls and injuries



ਫੈਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਾਲਕਸ ਐਂਡ ਇੰਜਰੀ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

fallsprevention@fraserhealth.ca

Print Shop # 264407 (May 2015) Punjabi

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

Your Guide to Independent Living

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Table of Contents

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?	1
ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	2
ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ	3
ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ	4
ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	5
ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	6-7
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ	8

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 ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੋਜਾਨਾ 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 ਚੁਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ 5 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।
- ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਅੰਰਤਾਂ 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 ਖਤਰੇਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰ 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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਾ ਹਾਂ। | <input type="checkbox"/> 2 ਮੈਂ ਇੱਕ ਖੂੰਡੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। |
| <input type="checkbox"/> 1 ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਡਗਮਗਾਊਂਦਾ ਹਾਂ। | <input type="checkbox"/> 1 ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਡਰਨੀਚਰ ਪਕੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। |
| <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। | <input type="checkbox"/> 1 ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠ ਖੜਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧਿੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। |
| <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਨੂੰ ਕਰਬ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। | <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਟਾਈਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। |
| <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਚ ਕੁੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। | <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾਂ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਬੌਰਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। |
| <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। | <input type="checkbox"/> 1 ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ 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 ਤਗੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਕੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣੂ ਕਰੋ

- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ 'ਤਾਈ ਚੀ' ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਵਾਲਾ 'ਗੈਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ!' ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। 'ਗੈਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ!' ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਵਾਲਾ ਭਾਗ (ਪੰਨਾ 5) ਪੜ੍ਹੋ।
- ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਕੜੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 7 ਤੋਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ।



"ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।"

ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪੁਨਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾ ਲਓ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਓ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਬੌਦਲਿਆ ਜਿਹਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਹੋਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪੁਨਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਚਸਮਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੁਕੋਮਾ ਜਾਂ ਮੋਤੀਆਂਬਿੰਦਾ।

ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

- ਪੰਨਾ 3 ਤੇ ਸੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਣੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਾ ਕੇ ਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜੁੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰਹੋ। ਸਹੀ ਪੇਚ ਵਾਲੇ ਸਲੀਪਰ ਪਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾ ਤਿਲਕਣਾ ਤਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਛਲਿਏ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਢੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਜੁਗਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਾਂ ਚੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰੋ।

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ। Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

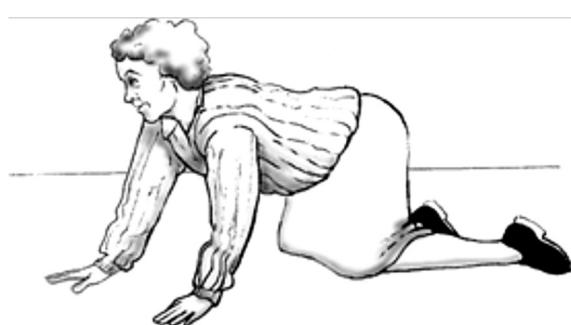
1. ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਗੈਰ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਪਏ ਰਹੋ। ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



2. ਹਲਾ ਹਲਾ ਆਪਣਾਆ ਕੁਹਣਾਆ ਭਾਰ ਆਪਣ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਣ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਰਹੋ।



3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਉੱਠੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਮਜਬੂਤ ਫਰਨੀਚਰ ਵੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧੋ।



4. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਟਿਕਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੁਕੋ ਰਹੋ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



5. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਆਓ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।



6. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੌਜੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਟ ਵੱਲ ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠੋ ਰਹੋ। ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੁਰੂ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।



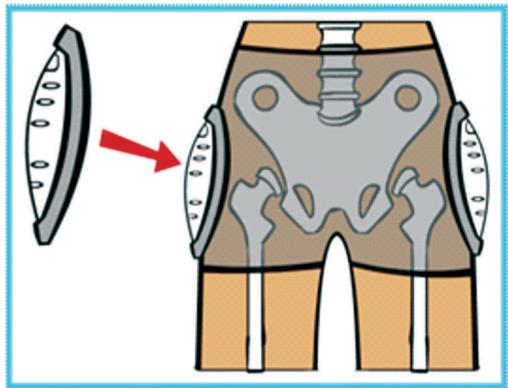
ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਐਨ ਐਚ.ਐਸ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੈਵੈਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਧੂ. ਕੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। (www.bhps.org.uk/falls)
ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੈਵੈਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਧੂ. ਕੇ ਅਤੇ ਹੈਲਥਾਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਤੁਪਾਂਤਰਿਤ

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ

Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਅੰਡਰਵਿ-ਅਰ, ਸ਼ਾਰਟਸ ਜਾਂ ਪੈਂਟਾਂ) ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਨਰਮ ਪੈਡ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਣ।



ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸਿੱਦਤ ਨੂੰ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤ ਇਸ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਹਿੱਪ ਫੈਂਕਚਰ ਦੇ ਝੜਤਰੇ ਨੂੰ 80 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ!

ਫੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਹਨ ਹਿੱਪਸੇਵਰ ਅਤੇ ਸੇਫਾਰਿੱਪ।

ਖੁਗਿਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੈਲਿਆ ਹਿੱਸਾ ਨਾਥੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਅਗਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਕਿਥੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

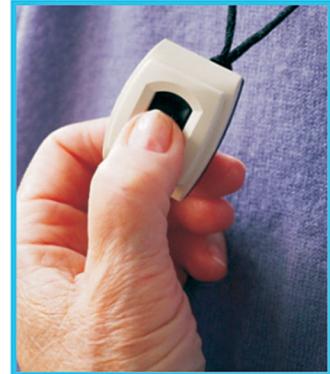
ਫੋਨ : 604-587-7866

ਈਮੇਲ : fallsprevention@fraserhealth.ca

ਲਾਈਫ਼ ਲਾਈਨ

ਲਾਈਫ਼ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਇਹ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨ ਦਬਾਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

604-517-8617 ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਲੈਂਗਲੀ ਅਤੇ ਕੋਕਿਟਲਮ ਤੋਂ ਫੂਈਟ ਰੱਕ

604-854-5991 ਐਬਰਟਸਫੋਰਡ ਤੋਂ ਹੋਪ

ਈਮੇਲ : lifeline@fraserhealth.ca

ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਦਰ-ਦਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਸੇਵਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਟ੍ਰਿਪ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨ ਲਈ:

604-575-6600 ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਲੈਂਗਲੀ ਅਤੇ ਕੋਕਿਟਲਮ ਤੋਂ ਫੂਈਟ ਰੱਕ

604-855-0080 ਐਬਰਟਸਫੋਰਡ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਨ

604-795-5121 ਚਿਲੀਵਾਂਕ