

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 ਸ਼ੁਰੂ 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 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਨਾਂ ਕਰਨ ਲਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਕੜੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 7 ਤੇ 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 ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ 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 ਘੱਟੋ 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 ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ।

ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

- ਪੰਨਾ 3 ਤੇ ਚੈਕਲਿਸਟ 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 ਜਗ੍ਹਾ ਜੁੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰਹੋ। ਸਹੀ ਪੇਚ ਵਾਲੇ ਸਲੀਪਰ ਪਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾ ਤਿਲਕਣਾ ਤਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਛਿਓਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਢੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਾਂ ਚੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰੋ।