

ਜੇ ਮੈਂ ਡਿਗ ਪਵਾਂ ਤਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

• ਸਾਨੂੰ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਡਿਗਣਾ ਚੂਲੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਚੂਲਾ ਤੁੜਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਨੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ।

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਆਪਣਾ ਚੂਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਡਰਵੀਅਰ, ਸੌਰਟਸ, ਜਾਂ ਪੈਂਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਗੱਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ। ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ, ਪਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾ ਕੇ ਸੌਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ।

• ਸਾਨੂੰ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਟੋਪੀ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਹ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸਿਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਰਮ, ਗੱਦੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਸਿਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਠੇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਜਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਠੋੜੀ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਵੱਧਰੀ ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

• ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਾਪਲੀਸੈਂਟ ਰਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

• ਜਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕੜੇ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਘਰ ਜਾਉਗੇ। ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਬਾਬੂਰੂਮ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

Catalog # 265809 (October 2020) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca



fallsafezone

**ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ
ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ**

**Your Guide to
Reducing Falls and
Injuries in Hospital**

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਗਣ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਟ ਲਵਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

 **fraserhealth**
Better health. Best in health care.

ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਡਿਗਣੇ ਹਨ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਖਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਨੇਮ ਹੋਣਾ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਿਗਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ

ਮਿੱਥਾ: ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਚਾਈ: ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਉਪਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਥਾ: ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਡਿਗਦਾ/ਡਿਗਦੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਡਿਗਾਂ ਵੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕਦੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਡਿਗਾਂਗਾ/ਡਿਗਾਂਗੀ।

ਸਚਾਈ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਡਿਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਟ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿੱਥਾ: ਕਿਸੇ ਯੰਤਰ (ਰਿਸਟਰੋਂਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।

ਸਚਾਈ: ਯੰਤਰ (ਰਿਸਟਰੋਂਟਸ) ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ। ਯੰਤਰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਥਾ: ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਸਚਾਈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਡਿਗਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਾਬੁਮ: ਡਿਗਣਾ ਆਮ ਹੈ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਵਪਰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜੰਗਲੇ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉ (ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ)। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ।

ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ: ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਫਰਨੀਚਰ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਮਾਨ: ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੱਟਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ, ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਘਰ ਭੇਜੋ।

ਨਿਗਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ: ਆਪਣੀ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਯੰਤਰ (ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਕਲ) ਲਾਉ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਨ।

ਜੁੱਤੀਆਂ: ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ, ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਅ ਜਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਤਿਲਕਵੀਂਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾ ਪਾਉ।

ਬੈਂਡ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜੰਗਲੇ: ਬੈਂਡ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਜੰਗਲਾ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਬੈਂਡ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਗਲੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ, ਬੈਂਡ ਦੇ ਜੰਗਲਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਟਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਮਦਦ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

• ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੰਟ ਕੁ ਲਈ ਬੈਂਡ ਉੱਪਰ ਬੈਠੋ ਰਹੋ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉ।