

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

Seniors' falls can be prevented

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੱਟ-ਸਬੰਧਤ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਗਿੱਟਾ ਟੁੱਟਣਾ), ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਿੱਗਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨਾਜ਼ੁਕ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਕਾਰਕ:

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ (frailty): ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਰੋਗ, ਗਠੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਉਲਝਣ, ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਕ:

- ਸੀਮਤ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਨੌੜੇ ਹਨ
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਘਾਟ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਾਰਕ:

- ਅਣਉਚਿਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ
- ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਹਾਇਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੇਟੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਵਾਤਾਵਰਨਕ ਕਾਰਕ (ਘਰ):

- ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੜ੍ਹ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਲਾਰਾ ਅਤੇ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ

ਵਾਤਾਵਰਨਕ ਕਾਰਕ (ਬਾਹਰ):

- ਅਸਮਾਨ ਸਾਈਡਵਾਕ ਜਾਂ ਰਸਤੇ
- ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਦਮ, ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੂਚਕ ਪਿਛਲਾ ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [ਸਟੇਇੰਗ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ](#) (PDF, 1,502 KB) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇੱਥੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ:

- ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ (ਲਗਭਗ ਢਾਈ ਘੰਟੇ) ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਐਰੋਬਿਕਸ

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ) ਅਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਈ ਚੀ)
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, [ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ](#) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

2. ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ:

- ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਓਪਟਰ ਦਾ ਅਤੇ ਡਿਓਪਟਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਦੁੱਗਣਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ, ਉਮਰ-ਸਬੰਧਤ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ, ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ, ਗਲਾਕੋਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸਬਾਇਓਪੀਆ

3. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਓਪਟਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੌੜੀਆਂ, ਵਾਕਵੇਅ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਠੋਸ ਹੈਂਡਰੇਲ ਹਨ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ ਹਨ
- ਬਾਹਰੀ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਕਿਡ ਸਤਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ
- ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕੋ
- ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ
- ਨਮੀ ਜਾਂ ਛਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਗਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜੋ ਅੜਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਵੇਅ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਬਾਥਟਬ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਟਾਇਲਟ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ
- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

4. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਗੋਲੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਪੁਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੈਧ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਸਮੀਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਚੱਲਣਯੋਗਤਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਯੰਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਚੰਗੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਮੋਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਮਹਿਸੂਸ' ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਡਿਓਪਟਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਓਪਟਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੋ ਡਿਓਪਟਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿਓਪਟਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਡਿਓਪਟਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿਓਪਟਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਚੁਲੇ ਦੀ ਸੱਟ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਜੋਂ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਿਓਪਟਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿੱਪ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਫਾਈਂਡਿੰਗ ਬੈਲੇਂਸ ਬੀਸੀ <https://findingbalancebc.ca>
- ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਉਮਰ ਵਧਣ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- ਬਾHealthLinkBC ਫਾਈਲ #68j ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਓਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ: ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ
www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਇਜ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਕੈਨੇਡਾ: ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/our-resources/booklet/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।