



ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਬਚੋ

ਖੇਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੋ!

PREVENT FALLS
stay in the game!



ਡਿਗਣਾ, ਸੱਟਾਂ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ, ਸੱਟਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀ) ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਗਿਆ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਡਿਗਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ “ਖੇਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ” ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਕਰੋ।



1 ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

- ▶ **ਕਸਰਤ** ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਵਾਜ਼ਨ (ਸੰਤੁਲਨ) ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿ ਘੱਟ ਤਵਾਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਲਾਸ ਵਿਚ **ਸ਼ਾਮਲ** ਹੋਵੋ, ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ, ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

2 ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ

- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ **ਕਾਹਲੀ** ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਿਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ **ਹੌਲੀ ਹੋਵੋ** ਅਤੇ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਇਕ ਵੇਲੇ **ਇਕ ਹੀ ਕਾਰਜ** ਕਰੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਧਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਧਰ **ਦੇਖੋ** ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਲਾਵੋ।
- ▶ ਬੈੱਡ ਤੋਂ **ਉੱਠ** ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਿੱਟ ਕੁ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਠੋ। ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਤਵਾਜ਼ਨ ਬਣਾ ਲਵੋ।

ਖੇਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੋ



3 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ▶ **ਪੌੜੀਆਂ** ਅਤੇ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਰਗਾ ਨਿੱਕਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ▶ **ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ** ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਡਿਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ **ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ** ਵਲੋਂ ਪੈਰਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਵੋ

- ▶ **ਪੌੜੀਆਂ** 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ, ਸੌਖ ਨਾਲ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ **ਜੰਗਲੇ** (ਹੈਂਡਰੇਲਜ਼) ਜੋ ਕਿ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪੌੜੇ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ▶ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਤਲਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ **ਜੁੱਤੀਆਂ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ, **ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟ** (ਤੱਪੜ) ਅਤੇ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਫਲੋਰ ਰੱਗ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਗੇ।
- ▶ **ਖੂੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਕਰ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਈਟ ਜਗਾਉ

- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ **ਲਾਈਟਾਂ** ਬਿਹਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ **ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ **ਪੌੜੀਆਂ** ਦਾ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:
ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ
ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ

ਰਿਚਮੰਡ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਾਲਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
604-233-3150

ਸੁਕਾਮਿਸ਼, ਵਿਸਲਰ ਅਤੇ ਪੈਂਬਰਟਨ
1-877-892-2231

ਨੌਰਥ ਸ਼ੇਅਰ ਐਂਡ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
604-986-7111

ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ
604-485-3310

ਗਿਬਸਨਜ਼, ਪੈਂਡਰ ਹਾਰਬਰ ਅਤੇ ਸੀਫ਼ੈਲਟ
604-741-0726

ਵੈਨਕੂਵਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਾਲ ਐਂਡ
ਇੰਜਰੀ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਨੂੰ
604-875-5600 ਲੋਕਲ 67209

Catalogue Number: BE.250.P928.PU
December 2005



4 ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ▶ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਰਲੇਂਵਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਡਿਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਵੋਗੇ, ਉਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ▶ ਹਰ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ▶ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।

ਡਿਗਣਾ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਟੱਲ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ, ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ “ਖੇਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।”

- ▶ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇਕੋ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ▶ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਮ ਹੀ ਡਿਗਣਾ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ, ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

vancouver
coastalHealth
Promoting wellness. Ensuring care.