

# ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

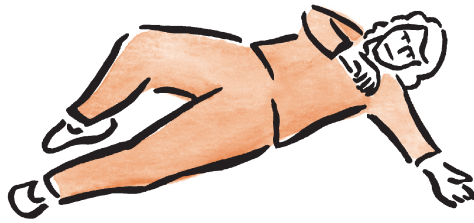
ਇਹ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਉ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ▶ ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਪਹਿਨੋ।
- ▶ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੋਬਾਇਲ ਜਾਂ ਚੱਕਵਾਂ ਫੋਨ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਘੁਮਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਪਾਉ।
- ▶ ਕੋਲ ਇਕ ਸੀਟੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਉੱਠਣਾ ਹੈ।

## ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣਾ

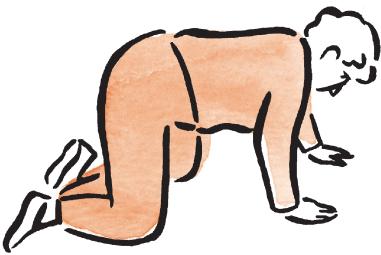
- ▶ ਕੁਝ ਪਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ - ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੱਲੇ ਨਾ - ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



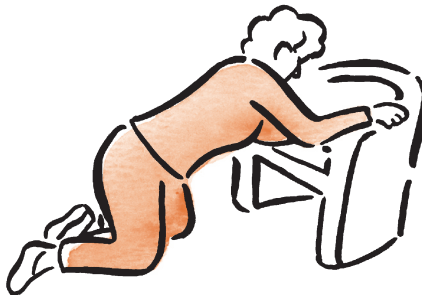
**1** ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਸੀ।



**2** ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮੋ।



**3** ਰਿੜ ਕੇ ਜਾਂ ਘਿਸਰ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲਿਜਾਉ।



**4** ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



**5** ਆਪਣਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉਪਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।



**6** ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੋ, ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮੋ।



**7** ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਨਾ ਸਕੋ:

- ▶ ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਜੁਗਤ ਵਰਤੋ।
- ▶ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ▶ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮ ਜਾਉ।

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪਏ ਸੀ।

# ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੋ ਕੁ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

**ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।**

ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਕਿਚਨ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਫੜਣ ਦੀ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



### ਛੋਟੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ

- 1) ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- 2) ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 3) ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- 4) 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ



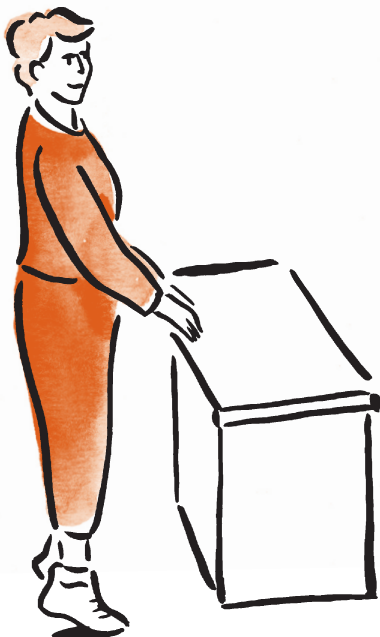
### ਪੰਛੀ

- 1) ਕਾਊਂਟਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਊਂਟਰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ
- 2) ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- 3) ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ
- 4) ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਨੂੰ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਸਕੋ, ਲਿਜਾਉ
- 5) ਹੱਥ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- 6) 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ



### ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ

- 1) ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- 2) ਇਕ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ
- 3) ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉ
- 4) ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ



### ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ 'ਤੇ

- 1) ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- 2) 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ
- 3) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉ, ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ
- 4) 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ



### ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲੱਤ ਚੁੱਕਣਾ

- 1) ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- 2) ਇਕ ਲੱਤ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- 3) ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ
- 4) 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਕਰੋ
- 5) ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ



### ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ

- 1) ਇਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਮੂਹਰੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ
- 2) 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ
- 3) ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- 4) ਵਿਕਾਸ: ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੰਜੇ 'ਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਰੋ।