



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

Seniors' Falls Can Be Prevented

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਡਿੱਗਣਗੇ। ਡਿੱਗਣਾ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੁੱਟਿਆ ਚੂਲਾ, ਟੁੱਟਿਆ ਗਿੱਟਾ), ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਡਿੱਗਣਾ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣਯੋਗ ਅਤੇ ਰੋਕੇ ਜਾਣਯੋਗ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ:

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ: ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧੀਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਮੁੱਦਰਾ
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis), ਸਟਰੋਕ (stroke) ਦੇ ਅਸਰ, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ (Parkinson's) ਬੀਮਾਰੀ, ਗਠੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ (incontinence) ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਝੱਲ (delirium), ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਮਾੜੇ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ:

- ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਜਿਹੜੇ ਨੇੜੇ ਹਨ
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਮੀ

ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ:

- ਅਨੁਚਿਤ ਜੁੱਤੇ/ਕਪੜੇ
- ਸੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੇਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈੱਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ (ਘਰ):

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਪਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਲਾਰਾ ਅਤੇ ਨਾਕਾਫੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ (ਬਾਹਰ)

- ਉੱਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਸਾਇਡਵੇਕਾਂ ਜਾਂ ਰਸਤੇ
- ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਡਿਜ਼ਾਈਨ/ਰੱਖ ਰਖਾਅ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੂਚਕ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣਗੇ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੱਟਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ [ਸਟੇਇੰਗ ਇਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ \(Staying Independent Checklist\)](#) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਅਜਿਹੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (ਹਕਲੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਤਾਈ ਚੀ), ਦਮ (ਤੁਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ) ਅਤੇ ਲਚੀਲੇਪਨ (ਤਾਈ ਚੀ, ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨਾ) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

2. ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਔਪਟੋਮੇਟਰਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

- ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੂਲੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ, ਦਾ ਦੁੱਗੁਣਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ: ਮੋਤੀਆ, ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੇਕੁਲਰ ਡਿਜਨੇਜੇਰੇਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ (retinopathy), ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ (glaucoma) ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸਬਾਏਓਪੀਆ (presbyopia)।

3. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਪੌੜੀਆਂ, ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
 - ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੀੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਹਨ
 - ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਸਵਿਚ ਹਨ
 - ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੀੜੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਸਤਿਹ ਲਗਾਓ
 - ਬਾਥ ਸੀਟ ਵਰਤੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੌਵਰ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕੋ
 - ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਰਾਈਜ਼ਰ (toilet seat riser) ਲਗਾਓ
 - ਨਮੀ ਜਾਂ ਗਿਰੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਪੂੰਝ ਦਿਓ
 - ਅਜਿਹੇ ਰਨਰ ਜਾਂ ਕਾਰਪੇਟ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਹੜੇ ਡਿਗਣ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹਾਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਰੱਗ ਅਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਟਾਂ ਵਰਤੇ
 - ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਬਾਥਟੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ੌਵਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ (ਗਰੈਬ ਬਾਰ) ਲਗਾਓ
 - ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
 - ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥਲੇ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

4. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ

- ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਗੋਲੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਇੰਜ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਰਿਵਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Medication Review Services) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਮੌਸਮ ਲਈ ਉਚਿਤ ਚੰਗੇ ਸਹਾਰਿਆਂ, ਅਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਡਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਲ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਮਹਿਸੂਸ' ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਡਿਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿਗਣ ਦੌਰਾਨ ਚੂਲੇ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੱਖਿਅਕ ਸਮਾਨ (hip protectors) ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੱਖਿਅਕ ਸਮਾਨ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੈਡਾਂ ਵਾਲੀ ਪੈਟ ਜਾਂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- [ਫਾਇੰਡਿੰਗ ਬੈਲੇਂਸ ਬੀਸੀ \(Finding Balance BC\)](#)
- [HealthLinkBC File #68j ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ](#)
- ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਲੋ ਰਿਸਕ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ (Canada's Low Risk Drinking Guidelines): <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਸ਼ਖੇ: www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5