



## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

### Seniors' Falls Can Be Prevented

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗਿਰਨਗੇ। ਗਿਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ (ਟੀਬੀਆਈ) - traumatic brain injury (TBI) ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (concussions) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਟਿਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (fractures) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੁੱਟਿਆ ਲੱਕ, ਟੁੱਟਿਆ ਗਿੱਟਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੇਕ ਬਾਲਗ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

##### ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨ:

- ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬੈਠਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਹਰ ਹਫਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ 150 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ: ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧੀਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਮਾੜਾ ਢੰਗ।
- ਉਮਰ: 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆਂ, ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਲਿੰਗ: ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis), ਸਟਰੋਕ (stroke) ਦੇ ਅਸਰ, ਪਾਰਕਿੰਨਸਨਜ਼ (Parkinson's) ਬੀਮਾਰੀ, ਗਠੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ (incontinence) ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ।
- ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ, ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਝੱਲ (delirium), ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਮਾੜੇ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਟ੍ਰੈਂਕਯੁਲਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀਗਾਈਪਰਟੈਨਸਿਵਜ਼ (ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)।
- ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਣ: ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੰਨਟੇਕ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣਾ।

##### ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ:

- ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਹਾਇਕ ਫੁਟਪਾਥਾਂ ਅਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਕਮੀ।

- ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਫੁਟਪਾਥ (ਸਾਇਡਵੇਕ) ਜਾਂ ਰਸਤੇ।
- ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੌੜੀਆਂ।
- ਬਾਹਰ ਦੀ ਮਾੜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ: ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਮਕ।
- ਫੁਟਪਾਥਾਂ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਕਲ ਰੈਕ, ਕਚਰੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਜੋ ਗਿਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਬਰਫ, ਆਇਸ, ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਪੱਤੇ।
- ਅੰਕਿਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਬ (curb) ਜਾਂ ਕਰਬ ਕੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਨੇ।
- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟਾਪੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰੌਸਵਾਕਾਂ।
- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂਬੱਧ ਕ੍ਰੌਸਿੰਗਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰੌਸਿੰਗਾਂ, ਫੁਟਪਾਥ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ।
- ਸਟ੍ਰੀਟ ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਚਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੁਟਪਾਥ (ਸਾਇਡਵੇਕ)।

##### ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰ:

- ਸੀੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੇਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤਣਾ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਲੋ ਰਿਸਕ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤਤਾ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੋਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਬੂਟ, ਮੋਟੇ ਤਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟ, ਉੱਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਅਨਉਚਿਤ ਬੂਟ ਪਾਉਣਾ।
- ਜਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚੇ- ਨੀਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

##### ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨ:

- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਜਿਹੜੇ ਨੇੜੇ ਹਨ।
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿਤਹਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਆਮਦਨੀ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਕਮੀ।

- ਭੂਗੋਲ, ਸਮਾਜਕ ਵਖਰੇਵੇਂ, ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਾਖਰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੱਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਣਾ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਾਇਡਲਾਇਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰੀਖਣਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਇਮ ਰਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤਾਈ ਚੀ ਜਾਂ ਯੋਗ)।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ 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।
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਦਮ ਰੱਖੋ।
- 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।
- ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁਪ ਜਾਂ ਰੂਚੀ ਦੀ ਆਨਲਾਇਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਇਨ ਵਿਡੀਓ ਕਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੌਰਾਨ ਲੱਕ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲੱਕ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੱਖਿਅਕ ਸਮਾਨ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

### ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੀੜੀਆਂ:

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਸਵਿਚ ਹੈ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਰਨਰ ਮੈਟਾਂ, ਕਾਰਪੇਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ ਦੇ ਕਵਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੀੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਹਨ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਸਤਿਹ ਹੈ।

### ਗੁਸਲਖਾਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ੌਵਰ ਵਿੱਚ ਰੱਬੜ ਦੀ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ੌਵਰ ਮੈਟ ਜਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਸਤਿਹ ਵਰਤੋ।
- ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਬਾਥਟੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ੌਵਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ (ਗਰੈਬ ਬਾਰ) ਲਗਾਓ।
- ਬਾਥ ਸੀਟ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੌਵਰ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਹੁਾ 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।

### ਰਸੋਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥਲੇ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹਿਫਾਜਤੀ ਰੇਲਾਂ ਵਾਲਾ ਟਿਕਵਾਂ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਵਰਤੋ। ਵਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਕਿਸੀ ਵੀ ਡੁੱਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਪੂੰਝ ਦਿਓ।

### ਸੌਣ ਦਾ ਕਮਰਾ :

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਲਾਇਟ ਦਾ ਸਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਲੈਂਪ ਜਾਂ ਲਾਇਟ ਦਾ ਸਵਿਚ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਇਟ ਲਾਇਟਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਸਾਫ ਰਸਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਉਪਕਰਨ ਰੱਖੋ।
- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬੈਠੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

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

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #68j](#) ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ
- [HealthLinkBC File #68e](#) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ
- ਕੈਨੇਡਾ ਲੋ ਰਿਸਕ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ (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 ਨੁਸਖੇ: [www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5)