



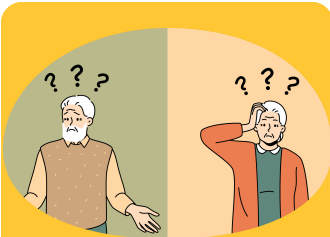
ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ



ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ

- ਕੁਦਰਤੀ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ -ਕੁਝ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ਉੱਨਤ ਉਮਰ
 - ਲਿੰਗ - ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ
 - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ



ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੋਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:
 - ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
 - ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ
 - ਦਵਾਈਆਂ, ਗਿਰਾਵਟ-ਜੋਖਮ-ਵਧਣਾ
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ
 - ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ
 - ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ
 - ਜੁੱਤੀਆਂ
 - ਕੱਪੜੇ
 - ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
 - ਮਾੜੀ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ
 - ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ



ਸਮਾਜਿਕ/
ਆਰਥਿਕ

- ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ:
 - ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਨਸਲੀਤਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ:
 - ਘੱਟ ਆਮਦਨ = ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਘਾਟ; ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਆਦਤਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ; ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ



ਵਾਤਾਵਰਣਕ

- ਘਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਖ਼ਤਰੇ
- ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ
- ਪੌੜੀਆਂ



ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਵਿਆਪਕ ਮਾਡਲ



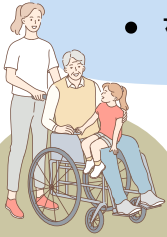
ਵਿਹਾਰ

- ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ (ਗਾਹਕਾਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਦੇਸ਼:
- ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਓ
- ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਭਵ ਹੈ
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਸਿੱਖਿਆ



ਉਪਕਰਨ

ਕੁਝ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਨਿੱਜੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਆਈਡੀ ਬਰੇਸਲੇਟ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਾਇਤਾ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਏਡਜ਼, ਕਮਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ: ਅੰਦਰੂਨੀ, ਬਾਹਰੀ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਫਲੋਰਿੰਗ, ਪੌੜੀਆਂ



ਵਾਤਾਵਰਣ

- **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:** ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਨਿਵਾਸ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਸੰਤੁਲਨ, ਚਾਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- **ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:** ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ

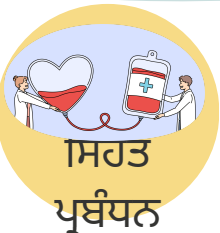


ਸਰਗਰਮੀ

- **ਕੱਪੜੇ:** ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਪਾਉਣੇ ਆਸਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਜੁੱਤੀਆਂ:** ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਕੱਪੜੇ/
ਜੁੱਤੀ



ਸਿਹਤ
ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਾਂਚ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਧ; ਉਚਿਤ ਮਾਹਰਾਂ/ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ; ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ; ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ; ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰ

ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੱਖਰ "ਏ" ਬਣਾਓ.

ਆਰਾਮ.

2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ.

ਆਰਾਮ.

3. ਅਗਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਵਰਣਮਾਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

* ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

1. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਠਾਓ। 1 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ

2. ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲੱਤ ਚੁੱਕਣਾ

**** ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ**

ਕਰਦਾ ਹੈ 1) ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

2) ਇੱਕ ਲੱਤ ਇੱਕ 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

10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਖਲਾਈ

ਫੇਫੜੇ

**** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ**

ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ (ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਰੱਖੋ)। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। 5 ਵਾਰ ਕਰੋ. ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ

ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ

*** ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ**

ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ।

ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਿਲਾਓ, ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ.

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 20 ਕਦਮ ਚੱਲੋ।

ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ

*** ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ**

1) ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

2) ਇੱਕ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ

3) ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਆਓ

4) ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ ਹੋਰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ.



United Way
British Columbia

Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island



SOUTH VANCOUVER
NEIGHBOURHOOD
HOUSE





ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ



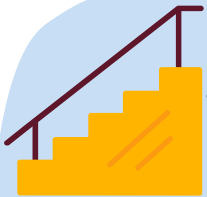
ਦਰਵਾਜ਼ੇ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਵਿਰੋਧ ਹੈ



ਬਾਥਰੂਮ

- ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਸ਼ਾਵਰ, ਟੱਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਨੇੜੇ



ਪੌੜੀਆਂ

- ਜ਼ਿਓਮੈਟਰੀ: ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਇੱਕੋ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਦਿੱਖ: ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਹੈਂਡਰੇਲਜ਼: ਪਕੜਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਫਰਨੀਚਰ

- ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਉਚਾਈ



ਰੋਸ਼ਨੀ

- ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ
- ਗੈਰ-ਚਮਕਦਾਰ
- ਟਚ ਲਾਈਟਾਂ, ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਮੋਸ਼ਨ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਾਈਟਾਂ ਸਮੇਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਵਿੱਚ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹਨ

ਰਸਤੇ/ਵਾਕਵੇਅ/ਫਲੋਰਿੰਗ

- ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਫਲੋਰਿੰਗ ਵੀ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

