

## ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਤੱਥ THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ?  
(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)

- ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਹਰ ਸਾਲ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ, ਡਿੱਗਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿੱਗਣਾ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਗੁਸਲਖਾਨੇ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

**ਡਿੱਗਣਾ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ!!**

**ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?(What are the causes of falling?)**

- ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤਾਂ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
- ਖ਼ਤਰੇ ਉਠਾਉਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਮੰਗਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹੈਂਡਰੇਲ।
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣਾ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਬੱਧਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ, ਜਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਜਾਣਾ)।
- ਦਵਾਈ ਦੀ ਗਲਤ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ, ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਕਿਸੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?(What can I do to prevent some falls?)**

**ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (Pay attention)**

- ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਉ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉ: ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)**

**(Improve your bone health)**

ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1200-1500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਵੇ
- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 800-1000 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਵੇ

ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਵੇ  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਕਫਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ

**ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ (Wear safe footwear and take care of your feet.)**

- ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚੇਤਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਤਲੇ, ਨੀਵੀਂ ਅਤੇ ਚੌੜੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉ।
- ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਚੱਪਲ ਪੂਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਧਰੀ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਚੱਪਲ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਚੱਲੋ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ: ਯਾਦ ਰੱਖੋ- ਸ਼ਰਾਬ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (Take your medicines as directed: Remember - alcohol affects how medications work.)**

- ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਉ।

**ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ (Have your vision and hearing checked)**

- ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਜੰਤਰ ਲਗਾਉ।

**ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉ (Make your home safer.)**

- ਆਪਣੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ, ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਫੁਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਲਗਵਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਗਵਾਉ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਘੜਮੱਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚੁੱਤੀਆਂ)।

**ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ: ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (Get moving: Begin a regular exercise program.)**

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।
- ਸੈਰ, ਨੱਚਣ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਮੈਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ? (I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)**

ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ/ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ [www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) ਤੇ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ 403 943-2584 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਂਡਾਰਿਨ (ਮੈਂਡਾਰਿਨ)/ ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ 403-650-4933 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੁੱਝ ਕਲਾਸਾਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਂਡਾਰਿਨ (ਮੈਂਡਾਰਿਨ) ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

**ਅਗਰ ਮੈਂ ਡਿੱਗ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? (What do I do if I fall?)**

- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਠ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਉਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਅਗਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਉ।

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (For More Information)**

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨਾਲ 1-866-408-ਲਿੰਕ((5465) ਟੋਲ ਫਰੀ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ 403-943-1554, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ 403-943-1556
- ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ- ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੇਖੋ [www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)
- ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਚ [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury) ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca) ਤੇ ਵੇਖੋ
- ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਇੰਜਰੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਐਂਡ ਰੀਸਰਚ - [www.acicr.ualberta.ca](http://www.acicr.ualberta.ca)

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ‘ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ’ ਤੇ ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/diversity\\_resources/diversity\\_in\\_media/diversity\\_media.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/diversity_resources/diversity_in_media/diversity_media.htm) ਤੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ