

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਿਹਾ?



ਡਿੱਗਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਅਤੇ ਘਰ ਅਜੇਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।¹

ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:¹



ਰਸੋਈ: ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ, ਬੇਲੋੜਾ ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਗੁਸਲਖਾਨਾ: ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੈੱਚ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਗਿੱਲੇ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਮਾਰੇ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਪੌੜੀਆਂ: ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਘੜਮੱਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗਲੀਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।



ਹਾਲ ਦੇ ਰਸਤੇ: ਪੌੜੀਆਂ, ਬੈੱਡਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾਇਟ-ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ।



ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 50% ਮਾਮਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘਟਦੇ ਹਨ।²

ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **TELUS ਹੈਲਥ ਲਿਵਿੰਗ ਵੈੱਲ ਕੰਪੇਨੀਅਨ (TELUS Health LivingWell Companion)**TM, ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਹ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਣ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 telus.com/livingwell-punjabi | ✉ healthsolutions@telus.com

¹ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ। ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ। <https://www.health.harvard.edu> 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ। ਦਸੰਬਰ 2019 ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।

² ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ: ਦੂਜੀ ਰਿਪੋਰਟ 2014.