

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ?



ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਹਨ।

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



**ਉਮਰ:** ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।<sup>1</sup>



**ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ:** ਕੈਟਾਰੈਕਟ ਅਤੇ ਗਲਾਈਕੋਮਾ ਸਮੇਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।<sup>2</sup>



**ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਹਿਜਤਾ:** ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।<sup>1</sup>



**ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ:** ਦੌਰਾ, ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਹਿਜ-ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।<sup>2</sup>



**ਮੋਟਾਪਾ:** ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>2</sup>



**ਹਰ ਸਾਲ 20-30% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।<sup>1</sup>**

ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **TELUS ਹੈਲਥ ਲਿਵਿੰਗ ਵੈੱਲ ਕੰਪੇਨੀਅਨ (TELUS Health LivingWell Companion)<sup>TM</sup>**, ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰ 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](https://telus.com/livingwell-punjabi) | ✉ [healthsolutions@telus.com](mailto:healthsolutions@telus.com)

<sup>1</sup> ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ: ਦੂਜੀ ਰਿਪੋਰਟ 2014

<sup>2</sup> ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ। ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ: ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਮਰੱਥ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹਨ। : <https://www.health.harvard.edu> 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ। ਦਸੰਬਰ 2019 ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।