

# कूल्हे के फ्रैक्चर की देखभाल के बारे में मेरी मार्गदर्शिका

(HINDI)

(My Hip Fracture Care Guide)

टूटे हुए कूल्हे के बारे में रोगियों, परिवारों और देखभालकर्ताओं को महत्वपूर्ण जानकारी देने वाली एक पुस्तिका

इसमें आपके स्वास्थ्य में सुधार की जाँच के लिए एक व्यक्तिगत देखभाल योजना शामिल है

रोगी का नाम:

FIX PATIENT LABEL

रोगी का पसंदीदा संपर्क नंबर:

सर्जन:

चिकित्सक/वृद्ध लोगों का चिकित्सक:

सामान्य चिकित्सक

नर्स:

फ़िज़ियोथेरेपिस्ट:

ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट:

आहार-विशेषज्ञ

सामाजिक कार्यकर्ता:

प्रश्नों के लिए सबसे अच्छा संपर्क व्यक्ति:



ऑस्ट्रेलियन और  
न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर  
देखभाल गाइड में आपका  
स्वागत है

हिप फ्रैक्चर की 'देखभाल गाइड' रोगियों, परिवारों और देखभालकर्ताओं के लिए है। आपको यह पुस्तिका दी जा रही है क्योंकि आपके पैर में लगी चोट की पहचान हिप फ्रैक्चर (कूल्हे की टूटी हुई हड्डी) के रूप में हुई है। हिप फ्रैक्चर को 'टूटा हुआ कूल्हा' भी कहा जाता है। इस पुस्तिका में दोनों शब्दों का उपयोग किया गया है और उनका एक ही मतलब है।

यह गाइड इसके बारे में जानकारी देती है कि आपको अस्पताल में रहते हुए क्या आशा करनी है और एक और टूटी हुई हड्डी की संभावना को कम करने के लिए क्या करना है।

यह पुस्तिका आपको अपनी देखभाल के बारे में निर्णय लेने के लिए आवश्यक जानकारी खोजने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

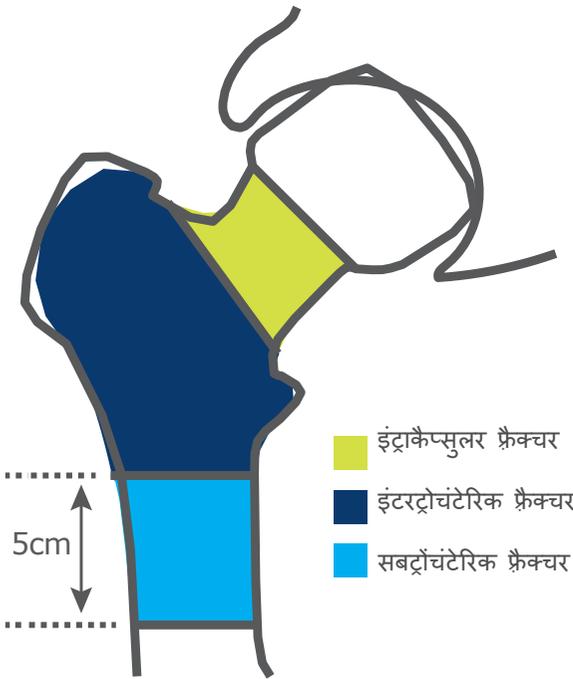
पुस्तिका के पीछे की तरफ पृष्ठ 31 से 35 पर आपके और आपकी देखभाल करने वाले लोगों के लिए अस्पताल से आने के बाद आपके स्वास्थ्य में सुधार के लिए योजना लिखने के लिए जगह है।

## हिप फ्रैक्चर क्या है?

हिप फ्रैक्चर (टूटा हुआ कूल्हा) आमतौर पर गिरने के कारण होता है। जैसे-जैसे हम वृद्ध होते जाते हैं, हमारी शक्ति और संतुलन कम हो जाते हैं और हमारी हड्डियाँ पतली हो सकती हैं। इससे गिरने और हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है।

कूल्हा एक गेंद और साँकेट जोड़ वाला है जहाँ श्रोणि (पेल्विस-pelvis) और जाँघ की हड्डी (फीमर- femur) मिलती हैं। जब जाँघ की हड्डी उस जगह के पास टूट जाती है जहाँ गेंद साँकेट में फिट होती है तो इसे हिप फ्रैक्चर या टूटा हुआ कूल्हा कहा जाता है।

हड्डी का टूटना या हड्डी का फ्रैक्चर दोनों एक ही बात हैं। आप पाएँगे कि दोनों शब्द प्रयोग किए जाते हैं और उन दोनों का मतलब एक ही है।



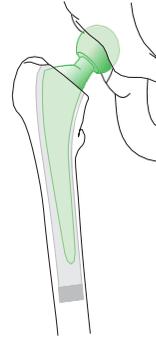
# हिप फ्रैक्चर के लिए

## क्या उपचार है?

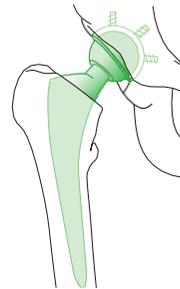
ज्यादातर लोगों को टूटी हुई हड्डी को ठीक करने के लिए ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। सर्जरी के मुख्य कारण दर्द से राहत देना और आपको जल्द से जल्द अपने पैरों पर वापस लाना है। कुछ लोगों के लिए एक निर्णय लिया जाता है कि सर्जरी सबसे अच्छा विकल्प नहीं है।

ऑपरेशन का प्रकार इस बात पर निर्भर करता है कि कूल्हे का कौन सा हिस्सा टूट गया है। हिप फ्रैक्चरके लिए ऑपरेशन के सबसे आम प्रकार हैं:

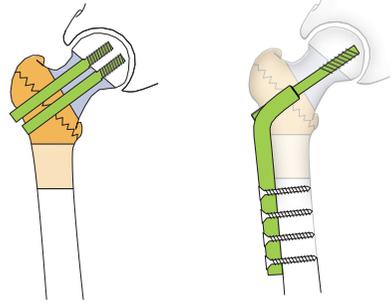
- आंशिक रूप से कूल्हे को बदलना जिसमें उस टूटी हुई हड्डी को बदल जाता है जो गैंग और सॉकेट जोड़ की गैंग को बनाता है



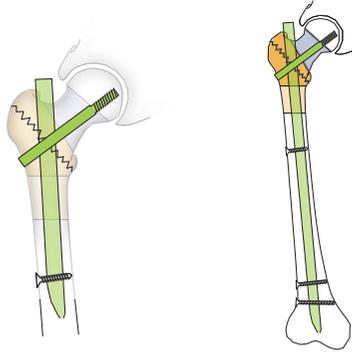
- सारे कूल्हे को बदलना जिसमें उस टूटी हुई हड्डी को बदला जाता है जो गैंग और सॉकेट जोड़ की गैंग को बनाता है और साथ ही सॉकेट को भी बदला जाता है



- फ्रैक्चर वाली हड्डियों को जगह पर बनाए रखने के लिए स्क्रू और शायद एक प्लेट भी



- फ्रैक्चर वाली हड्डियों को पकड़े रखने के लिए जाँघ की हड्डी के माध्यम से धातु की एक छड़ (जिसे इंटरामेडुलरी नेल कहा जाता है)





# इस देखभाल गाइड में दी गई सामग्री

## (CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

इस हिप फ्रैक्चर देखभाल गाइड में निम्न विषयों पर जानकारी दी गई है

### पृष्ठ 10

#### पहुँचने पर देखभाल

एम्बुलेंस मुझे अस्पताल ले गई है। जब मैं पहली बार आता/ती हूँ तो क्या होता है?

### पृष्ठ 13

#### दर्द का प्रबंधन

हिलने-डुलने से दर्द होता है। मेरा दर्द कैसे प्रबंधित किया जाएगा?

### पृष्ठ 16

#### देखभाल का ऑर्थोजेरियाट्रिक मॉडल

बहुत सारे लोग मेरी देखभाल कर रहे हैं। वे कौन हैं और वे क्या करते हैं?

### पृष्ठ 20

#### सर्जरी का समय

मुझे अपने टूटे हुए कूल्हे को ठीक करने के लिए सर्जरी कराने की ज़रूरत है। मुझे अपनी सर्जरी के लिए कब तक इंतजार करना चाहिए?

## पृष्ठ 21

### चलना-फिरना और वज़न वहन करना

मुझे मालूम नहीं है कि सर्जरी के बाद क्या होता है।  
मैं कब उठ पाऊँगा/गी और फिर से चलना शुरू कर पाऊँगा/गी?

## पृष्ठ 23

### दोबारा फ्रैक्चर होने के खतरे को कम करना

मैं गिरना और दूसरी बार हड्डी नहीं तोड़ना चाहता/ती। फिर से हड्डी टूटने की संभावना को कम करने के लिए क्या किया जाएगा?

## पृष्ठ 29

### अस्पताल की देखभाल से घर आना

घर जाने से पहले मुझे अस्पताल में कितना समय लगेगा और जब मुझे अस्पताल से छुट्टी मिल जाएगी तो मुझे क्या चाहिए?

## पृष्ठ 31

### मेरी देखभाल योजना

## पृष्ठ 37

### ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री (ANZHFR) क्या है?



यदि आप इन विषयों पर अधिक जानकारी चाहते हैं, तो 'हिप फ्रैक्चर क्लीनिकल केयर स्टैंडर्ड' पर जाने के लिए अपने स्मार्ट फ़ोन के कैमरे का उपयोग करके इस क्यूआर कोड को स्कैन करें।

# पहुँचने पर देखभाल

(CARE AT PRESENTATION)

## एम्बुलेंस मुझे अस्पताल ले आई है। क्या होता है जब मैं पहली बार पहुँचता/ती हूँ?

एक बार जब एम्बुलेंस पैरामेडिक्स आपकी देखभाल अस्पताल के कर्मचारियों को सौंप देते हैं तो आपातकालीन विभाग में अनेक चीज़ें होती हैं।

दवाएँ और इंजेक्शन आपको दर्द से राहत दिलाते हैं। स्कैन और एक्स-रे सर्जनों को आपके टूटे हुए कूल्हे का सबसे अच्छा इलाज करने के बारे में मदद करते हैं।

चिकित्सीय परीक्षण और डॉक्टरों के प्रश्न यह सुनिश्चित करते हैं कि आपके टूटे हुए कूल्हे के इलाज की योजना बनाते समय आपकी अन्य स्थितियाँ, यदि कोई हैं तो, उनके बारे में भी सोचा गया है।

यह आपको थोड़ा भारी पड़ सकता है। आगे दी गई जानकारी से आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि क्या किया जा रहा है और क्यों।

## निदान (चोट की पहचान)

- अधिकांश टूटे हुए कूल्हों का निदान एक्स-रे द्वारा किया जा सकता है। कभी-कभी, एक्स-रे बहुत स्पष्ट नहीं होता है और अतिरिक्त स्कैन (scans) की आवश्यकता होती है।
- यदि आपका एक्स-रे स्पष्ट नहीं है, तो डॉक्टर अन्य स्कैन करने के लिए आपके से चर्चा करेंगे जो निदान करने में मदद करने के लिए किए जा सकते हैं।

## • याददाश्त, सोचना और बातचीत करना (ज्ञान/अनुभूति)

- बहुत से लोग जिनके कूल्हे टूट जाते हैं उनकी याददाश्त और सोच में कुछ मौजूदा समस्याएँ होती हैं। यह बातचीत करने को प्रभावित कर सकता है, और यह पाया गया है कि कूल्हे की हड्डी टूटने के बाद जटिलताएँ होने की संभावना बढ़ जाती है।
- इस कारण से, यह अनुशंसा की जाती है कि आपकी याददाश्त संबंधी किसी भी मौजूदा समस्या का पता लगाने के लिए आपसे प्रश्न पूछे जाएँ। ये प्रश्न आपातकालीन विभाग में या आपको वार्ड में ले जाए जाने के पूछे जाएँगे।
- आपके ऑपरेशन से पहले याददाश्त, सोचने और बातचीत करने की क्षमता की जाँच करने वाले विशेष प्रश्न पूछे जाएँगे ताकि आपके उत्तरों का उपयोग अस्पताल में रहने के दौरान किसी भी बदलाव का पता लगाने के लिए किया जा सके।

## क्या होता है अगर मुझे याददाश्त संबंधी समस्याएँ हैं या मैं भ्रमित हो जाता हूँ?



कभी-कभी कूल्हे की हड्डी टूटने के बाद आप कुछ समय के लिए भ्रमित हो सकते हैं। इस भ्रम का वर्णन करने के लिए 'चित्तभ्रम' ('delirium') शब्द का प्रयोग नियमित रूप से किया जाता है।

चित्तभ्रम कई चीज़ों के कारण हो सकता है लेकिन कूल्हा टूटने के बाद सामान्य कारण दर्द, नई दवाएँ, कब्ज़, शरीर में पानी की कमी या संक्रमण होना हैं। यह उन लोगों में अधिक आम है जिन्हें पहले से ही याददाश्त या सोचने में समस्या है।

यदि आप या आपका परिवार आपके व्यवहार, या आपकी सोच या बातचीत की क्षमता में कोई बदलाव देखता है, तो कर्मचारियों को बताना महत्वपूर्ण है। यह चित्तभ्रम का प्रारंभिक संकेत हो सकता है। जितनी जल्दी इस इसके बारे में बात की जाएगी, उतनी ही जल्दी इसे स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा इसे प्रबंधित किया जा सकता है।

चित्तभ्रम को रोकने से आपको अपने कूल्हे के फ्रैक्चर से अधिक तेज़ी से उबरने में होने में मदद मिलती है।



यदि आप याददाश्त और सोचने पर अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपने स्मार्ट फ़ोन के कैमरे का उपयोग करके इस क्यूआर कोड को स्कैन करें।

# दर्द प्रबंधन

(PAIN MANAGEMENT)

हिलने-डुलने से दर्द होता है।

मेरा दर्द कैसे नियंत्रित किया जाएगा?

यह सुनिश्चित करना कि जब तक आप अस्पताल में हैं, आपका दर्द अच्छी तरह से नियंत्रित है, वास्तव में महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य पेशेवर आपसे आपके दर्द के बारे में प्रत्येक दिन कई बार पूछेंगे।

टूटे हुए कूल्हे का दर्द कमर और जाँघ में महसूस होता है और हिलने-डुलने से और भी बढ़ जाता है। फ्रैक्चर को ठीक करना अक्सर दर्द को प्रबंधित करने का सबसे अच्छा तरीका होता है लेकिन अधिकांश लोगों को ऑपरेशन से पहले और बाद में दर्द निवारक दवाओं की आवश्यकता होती है।

## मेरे दर्द का आकलन कब होगा?

अस्पताल पहुँचने से पहले आपके दर्द का पहला आकलन एम्बुलेंस पैरामेडिक्स द्वारा किया जाएगा। जब आप आपातकालीन विभाग में पहुँचेंगे तो 30 मिनट के भीतर किसी को आपके दर्द के बारे में पूछना चाहिए।

यदि आप असहज महसूस कर रहे हैं तो इसके बारे में नर्सों और डॉक्टरों को बताना महत्वपूर्ण है। यदि हिलना-डुलना असुविधाजनक है, तो इससे अन्य जटिलताएँ हो सकती हैं जैसे दबाव के कारण घाव, या अस्थायी भ्रम जिसे 'चित्तभ्रम' (डिलीरियम) कहा जाता है।

## भाषा

यदि अंग्रेज़ी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हमने pain के लिए आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्द को लिखने के लिए एक स्थान प्रदान किया है। इससे कर्मचारियों को आपके साथ आपके परिचित शब्द का प्रयोग करने में मदद मिलेगी।

दर्द/dard

pain शब्द को अपनी में पसंदीदा  
भाषा में लिखें

## दर्द का प्रबंधन

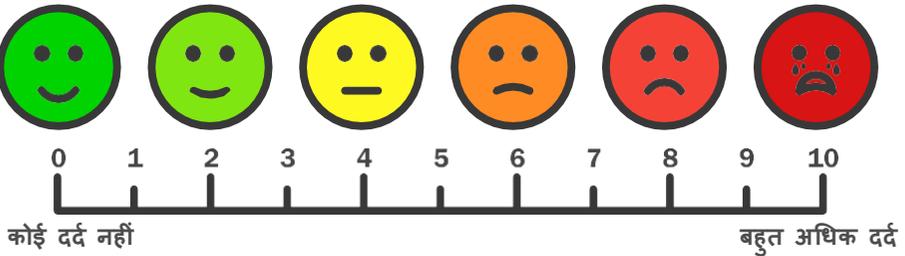
यदि आप टूटे हुए कूल्हे के कारण असहज महसूस कर रहे हैं तो आपको दर्द निवारक दवाएँ दी जाएँगी। आमतौर पर पेरासिटामोल का उपयोग किया जाता है लेकिन अकसर सशक्त दर्द निवारक दवाओं की आवश्यकता होती है। कब्ज़ तेज़ दर्द निवारक दवाओं का एक आम दुष्प्रभाव है, इसलिए आपको जुलाब की दवाएँ भी दी जाएँगी। जाँघ (groin) में एक स्थानीय इंजेक्शन जिसे 'नर्व ब्लॉक' कहा जाता है, कई घंटों तक के लिए पैर को सुन्न करके दर्द को काफ़ी कम कर सकता है।

## कैसे जानें कि दर्द से राहत पर्याप्त है या नहीं?

किसी भी दवा या 'नर्व ब्लॉक' से दर्द इतना कम हो जाना चाहिए जिससे एक्स-रे या नर्सिंग देखभाल के लिए जाना आरामदायक हो।

हमने नीचे एक पैमाना दिया है ताकि आप अपने टूटे कूल्हे से होने वाले दर्द की मात्रा का मूल्यांकन कर सकें। 0 (शून्य) के स्कोर का मतलब है कि आपको कोई दर्द नहीं है, और 10 (दस) के स्कोर का मतलब है कि इसमें बहुत, बहुत दर्दनाक है और बहुत पीड़ा दे रहा है।

हम आपको इस जानकारी को अकसर स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, विशेषरूप से यदि आपके दर्द का अच्छी तरह से प्रबंधन नहीं किया गया है।



# देखभाल का ऑर्थोजेरियाट्रिक मॉडल

(ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

बहुत सारे लोग मेरी देखभाल कर रहे हैं।  
वे कौन हैं और क्या करते हैं?

इस पुस्तिका के मुखपृष्ठ के अंदर, आपकी देखभाल करने वाले विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों के नाम लिखने के लिए जगह है। यह इसलिए दी गई है क्योंकि आप बहुत सारे लोगों से मिलेंगे और यह जानना मुश्किल हो सकता है कि अपनी देखभाल के बारे में किससे पूछा जाए।

यदि आपको नाम भरने में सहायता की आवश्यकता है, तो अपनी देखभाल करने वाले किसी स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता माँगें।

## देखभाल का ऑर्थोजेरिएट्रिक मॉडल क्या है?

यह उस तरीके को दिया गया नाम है जिस तरीके से अस्पताल टूटे कूल्हे वाले लोगों की देखभाल की व्यवस्था करता है। यह आपकी देखभाल के विभिन्न हिस्सों के लिए जिम्मेदार विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों की 'विभिन्न चिकित्सकों की टीम' को दिखाता है।

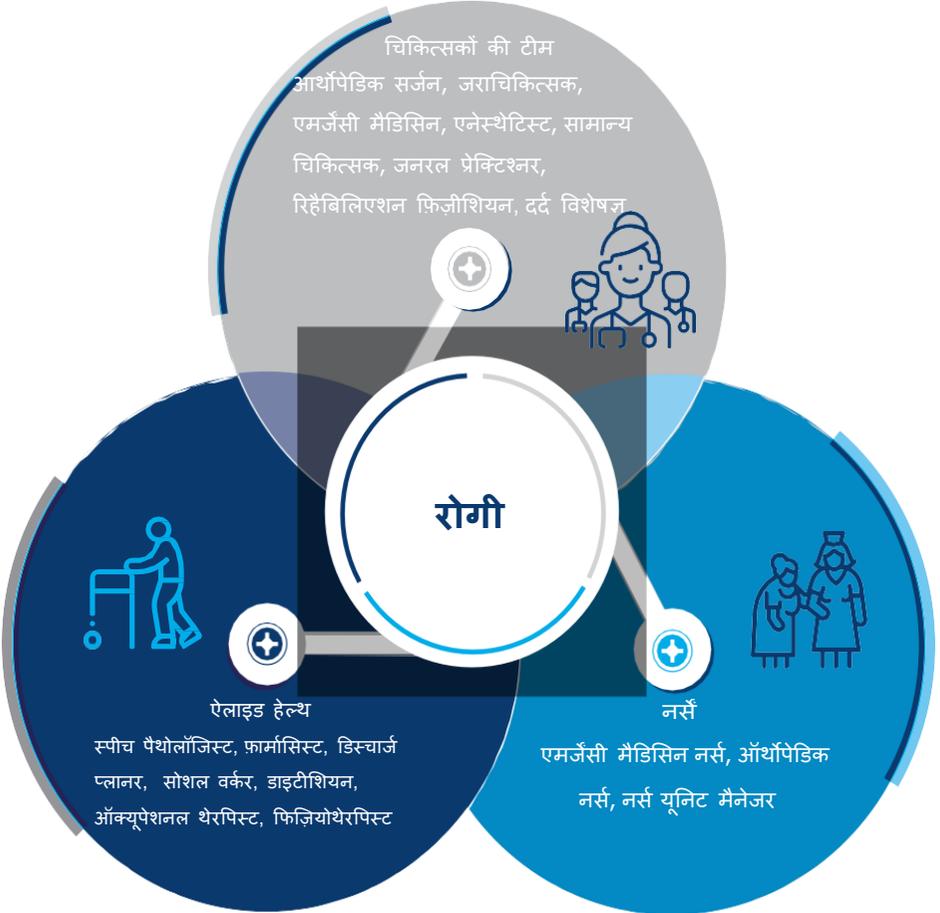
हड्डियों का (ऑर्थोपेडिक) सर्जन और चिकित्सक (अकसर एक जराचिकित्सक) आपकी सर्जरी और चिकित्सा संबंधी सभी आवश्यकताओं को साझा करते हैं। सर्जन आपके कूल्हे के फ्रैक्चर का इलाज करता है और चिकित्सक/जराचिकित्सक आपकी अन्य चिकित्सीय स्थितियों का इलाज करता है। इस तरह से आपकी साझा देखभाल आपको अच्छे स्वास्थ्य लाभ का सर्वोत्तम मौका देती है।

ऐसे अनेक अन्य स्वास्थ्य पेशेवर हैं जिनसे अस्पताल में आपकी मुलाकात हो सकती है। इनमें आपातकालीन विभाग के कर्मचारी, एनेस्थैटिस्ट, नर्स, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट और आहार विशेषज्ञ शामिल हैं। व्यावसायिक लोगों से भी आपकी मुलाकात हो सकती है जैसे कि ओक्युपेशनल थेरेपिस्ट, फ़ार्मासिस्ट, दर्द विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, या पुनर्वास (rehabilitation) विशेषज्ञ।



प्रत्येक अस्पताल में विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवर विभिन्न चिकित्सकों की टीम बनाएँगे। जिन लोगों से आप मिलेंगे उनमें से कुछ इस चित्र में सूचीबद्ध हैं। वे एक टीम के रूप में काम करते हैं। भले ही आप उन्हें एक ही समय में नहीं देख पाएँगे, लेकिन वे आपको आवश्यक देखभाल प्रदान करने के सर्वोत्तम तरीके के बारे में एक-दूसरे से बात कर रहे होंगे।

### विभिन्न चिकित्सकों की देखभाल टीम



## मेरे लिए क्या महत्वपूर्ण है?

आपकी देखभाल करने वाले स्वास्थ्य पेशेवरों को यह बताया जाना महत्वपूर्ण है कि कौन-सी गतिविधियाँ आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। हमने इन गतिविधियों को लिखने के लिए नीचे स्थान प्रदान किया है।

इस बारे में सोचें कि जब आप अस्पताल छोड़ेंगे और उसके बाद के 3-6 महीनों में आप क्या करने में सक्षम होना चाहेंगे। यह आपके लिए सर्वोत्तम उपचार योजना बनाते समय स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ आपकी बातचीत का मार्गदर्शन करेगा।

अस्पताल छोड़ने पर मैं जिन गतिविधियों को करने में सक्षम होना चाहता हूँ:

---

---

---

---

अस्पताल छोड़ने के 3-6 महीने बाद मैं जो गतिविधियाँ करना चाहता हूँ:

---

---

---

---

# सर्जरी का समय

(TIMING OF SURGERY)

## मुझे अपनी सर्जरी के लिए कितने समय तक इंतजार करना होगा?

हिप फ्रैक्चर क्लीनिकल केयर स्टैंडर्ड अनुशंसा करता है कि आपकी सर्जरी अस्पताल पहुँचने के 36 घंटों के भीतर हो जानी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि टूटा हुआ कूल्हा परेशान करता है और टूटे हुए कूल्हे के साथ आवश्यकता से अधिक समय तक बिस्तर पर रहना अशोभनीय और कष्टदायक होता है।

सुझाए गए 36 घंटे कुछ लोगों के लिए संभव नहीं हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है जिसका ऑपरेशन से पहले इलाज करना आवश्यक है।



# चलना-फिरना

# और वज़न

# वहन करना

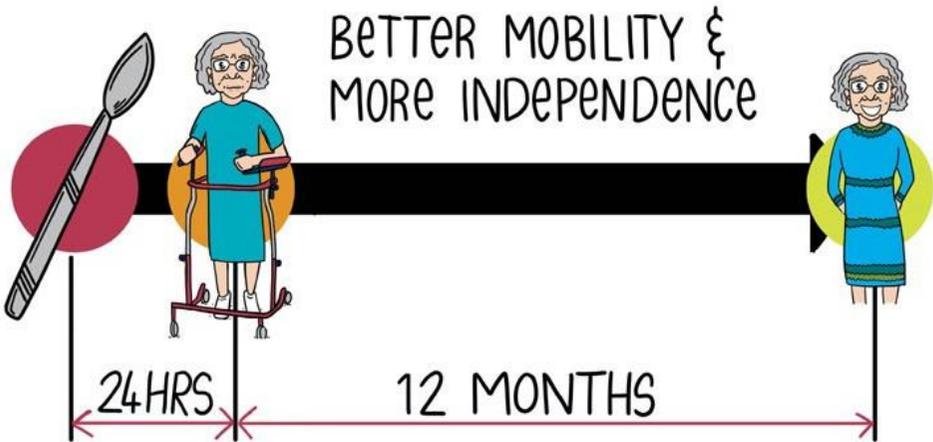
(MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

मैं कब उठकर फिर से चलना  
शुरू कर पाऊँगा/गी?

ऑपरेशन का उद्देश्य है कि आप उठ सकें और तुरत अपने घायल पैर पर वजन डाल कर खड़ी/खड़े हो सकें। सर्जन यह सुनिश्चित करेगा कि फ़िक्स किया गया कूल्हा सर्जरी के अगले दिन आपको खड़े होने और चलने की अनुमति देने के लिए पर्याप्त सशक्त है। यह डराने वाला हो सकता है और आपको कुछ दुर्बलता या असुविधा महसूस हो सकती है। यह बहुत आम बात है।



बिस्तर से उठना, खड़ा होना और कुछ कदम चलना 'मोबिलाइजेशन' कहलाता है। ऑपरेशन के बाद जितनी जल्दी हो सके सक्रिय होने से पैरों में दबाव के कारण घावों, निमोनिया या रक्त के थक्के जैसी जटिलताओं से बचने में मदद मिलती है। हालाँकि ऑपरेशन के अगले दिन खड़े होना बहुत जल्दी लग सकता है, लेकिन जो लोग सर्जरी के अगले दिन खड़े होने और कदम उठाने में सक्षम होते हैं, उनका कूल्हा टूटने के एक साल बाद तक भी बेहतर तरीके से चल सकते हैं और आत्मनिर्भर होते हैं।



# दोबारा फ्रैक्चर होने के खतरे को कम करना

(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

## दोबारा हड्डी टूटने की संभावना को कम करने के लिए क्या किया जाएगा?

आपके पुनः स्वस्थ होने के हिस्से के रूप में, विभिन्न चिकित्सकों की टीम आपके गिरने के व्यक्तिगत जोखिम का विशेष मूल्यांकन करेगी। यह या तो तब किया जाएगा जब आप अपने टूटे हुए कूल्हे के साथ अस्पताल में हैं या आपके पुनर्वास (rehabilitation) के हिस्से के रूप में अस्पताल छोड़ने के बाद।



# गिरने की जोखिम का आकलन

## गिरने का इतिहास

पहले कभी गिरे/गिरी हैं	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं	
पिछले 12 महीने में गिरने की संख्या			
गिरने का स्थान	<input type="checkbox"/> अंदर	<input type="checkbox"/> बाहर	<input type="checkbox"/> दोनों
पिछले समयों में गिरने से ठीक होने में समर्थ	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं	<input type="checkbox"/> कुछ
अन्य टिप्पणी			

## इस बार गिरने का इतिहास

गिरने का कारण	
अंदर / बाहर	
अन्य टिप्पणी	

## एक और बार गिरने या चोट लगने के लिए मेरी जोखिम के कारण

जोखिम के कारण	की गई कार्यवाही व संदर्भ-पत्र (referral)
<input type="checkbox"/> रिव्यू की गई दवाएँ	
<input type="checkbox"/> कमज़ोर मांसपेशियाँ	
<input type="checkbox"/> खराब संतुलन	
<input type="checkbox"/> इधर-उधर चलने- फिरने में कठिनाई	
<input type="checkbox"/> दैनिक गतिविधियाँ करने में कठिनाई	
<input type="checkbox"/> याददाश्त व सोचने में कठिनाई	
<input type="checkbox"/> देखने में कठिनाई	
<input type="checkbox"/> खड़े होने पर चक्कर आना /रक्तचाप कम होना	
<input type="checkbox"/> पैरों में या जूते-चप्पलों से परेशानी	

जोखिम के कारण

की गई कार्यवाही व संदर्भ-पत्र (referral)

घर का वातावरण

संयम (मूत्राशय या आँत)

पोषण की स्थिति

ऑस्टिओपोरोसिस/  
हड्डियों का स्वास्थ्य

अन्य

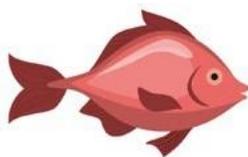
**भविष्य में गिरने और चोट लगने को  
रोकने के लिए मेरी व्यक्तिगत योजना**

यदि आपकी आयु 50 वर्ष से अधिक है, तो टूटा हुआ कूल्हा एक मज़बूत संकेत है कि आपकी हड्डियाँ पतली और कमज़ोर हो गई हैं। इसे ऑस्टियोपोरोसिस कहा जाता है और इसका मतलब है कि भविष्य में गिरने से फिर से हड्डी टूटने की अधिक संभावना है। कुछ चीज़ें हैं जो आपके ठीक होने मदद कर सकती हैं।

## 1 अच्छे पोषण के लिए अच्छा खाएँ

कैल्सियम और विटामिन डी हड्डी के निर्माण के बुनियादी हिस्से हैं। निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में कैल्सियम और विटामिन डी की उच्च मात्रा हैं, हालाँकि सूरज की रोशनी विटामिन डी का मुख्य स्रोत है। मांसपेशियों को सशक्त बनाए रखने के लिए प्रोटीन भी महत्वपूर्ण है और पर्याप्त पानी पीने से पानी की कमी से बचा जा सकता है। पानी की कमी गिरने का एक आम कारण है।

अच्छे पोषण के उदाहरण



## 2 दवा

हड्डियों को मज़बूत करने के लिए विभिन्न उपचार उपलब्ध हैं और इन्हें गोलियों या इंजेक्शन के रूप में दिया जा सकता है। जब आप अस्पताल में होंगे तो डॉक्टर और नर्स आपसे इनके बारे में बात करेंगे। भविष्य में हड्डियों को टूटने से बचाने के लिए इन्हें दवाओं को कई वर्षों तक जारी रखने की आवश्यकता होती है, लेकिन ये दवाएँ दोबारा हड्डी टूटने के जोखिम को 50% तक कम कर सकती हैं।

## 3 व्यायाम

ताकत और संतुलन में सुधार से गिरने को रोकने में मदद मिलती है। इसके लिए सामान्य गतिविधि की बजाय विशिष्ट व्यायाम की आवश्यकता होती है। नृत्य, जिम सत्र, लॉन बाउल्स और टाई ची जैसे व्यायाम गिरने से रोकने में मदद कर सकते हैं। इसका मतलब है कि हड्डी टूटने की संभावना कम हो जाती है।

## 4 अपने जीपी से बात करें

आपका जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी) दोबारा फ्रैक्चर होने को रोकने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान कर सकता है। उनसे पूछें कि हड्डियों के स्वास्थ्य और गिरने से बचाने के लिए कौन से उपाय आपके लिए सर्वोत्तम हैं। बातचीत शुरू करने के लिए हमने उनसे पूछने के लिए पाँच प्रमुख प्रश्न दिए हैं:

- मेरे गिरने के जोखिम के कारक क्या हैं?
- किस प्रकार का व्यायाम मेरे गिरने के जोखिम को कम करेगा?
- ऑस्टियोपोरोसिस क्या है?
- मैं अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?
- ऑस्टियोपोरोसिस के लिए कौन से उपचार उपलब्ध हैं?

# अस्पताल की देखभाल से घर आना

(TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

## कितने समय के बाद मैं घर जा सकता/ती हूँ और अस्पताल से छुट्टी मिलने पर मुझे किस चीज़ की आवश्यकता होगी?

हर कोई अलग है और यह अनुमान लगाना मुश्किल है कि आप कितने समय तक अस्पताल में रहेंगे। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करेगा कि कूल्हे के टूटने से पहले आप किस तरह प्रबंधन कर रहे थे।

कुछ लोगों को उनके घर भेज दिया जा सकता है और वे वहीं अपना पुनर्वास (rehabilitation) कर सकते हैं। दूसरों को अधिक समय लगता है और पुनर्वास के लिए दूसरे वार्ड या दूसरे अस्पताल में स्थानांतरित करने की आवश्यकता हो सकती है। अन्य लोग यह निर्णय ले सकते हैं कि जहाँ अधिक सहायता उपलब्ध है उस किसी और स्थान पर जाने का समय आ गया है और इसके लिए कुछ योजना बनानी होगी।

कुछ लोग अपनी चोट से पहले की तरह कार्य करने के स्तर को फिर से हासिल नहीं कर पाते हैं और इससे अस्पताल छोड़ने के बाद कहाँ रहना है, इसके बारे में कुछ महत्वपूर्ण बातचीत शुरू होती है।

स्वास्थ्य की पुनर्प्राप्ति और पुनर्वास की अपनी अपेक्षाओं के बारे में विभिन्न चिकित्सकों की टीम से बात करना एक अच्छा विचार है। इस तरह आप अस्पताल से अपनी छुट्टी और अपने निरंतर ठीक होने की योजना बनाने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं।



# मेरी देखभाल योजना (MY CARE PLAN)

अगले पृष्ठ पर आपके स्वास्थ्य की पुनर्प्राप्ति के लिए योजनाएँ हैं। आपके और आपके नामांकित व्यक्ति के साथ चर्चा करने के दौरान यह जानकारी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा पूरी की जानी चाहिए।



नाम:

FIX PATIENT LABEL

इस देखभाल योजना के तैयार किए जाने में किसे शामिल किया जाना है?

नाम:

रिश्ता:

सघन देखभाल के बाद कहाँ जाना है:

प्राइवेट होम

रीहबिलिटेशन हॉस्पिटल रेजिडेंशियल

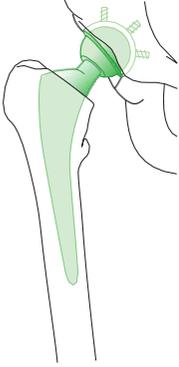
रेजिडेन्शियल एज्ड केयर फैसिलिटी (RACF)

अन्य

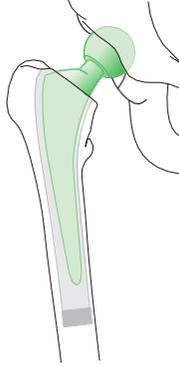
मेरी सर्जरी की तारीख थी:

/ /

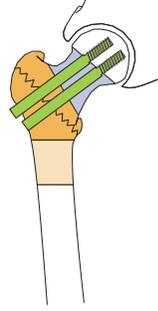
सर्जरी के प्रकार:



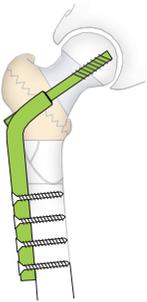
पूरा कूल्हा  
बदलना



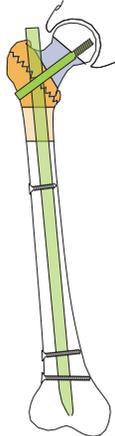
थोड़ा कूल्हा  
बदलना



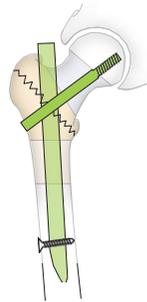
कैन्स्यूलेटेड  
स्कू



स्लाइडिंग हिप स्कू  
(SHS)



इंट्रामेडुलरी नेल  
लॉन्ग



इंट्रामेडुलरी नाखून  
शॉर्ट

## मेरी सर्जरी के बाद की देखभाल

---

घाव की देखभाल:

हाँ

नहीं

---

सीवन:

घुलने योग्य:

हाँ

नहीं

यदि घुलने योग्य नहीं:

बाहर निकालने की तारीख / /

जिस तारीख को निकाले गए / /

---

कहाँ:

क्लीनिक

वॉर्ड

जीपी

कम्यूनिटी

रेज़िडेन्शल एज्ड केयर फ़ैसिलिटी (RACF)

---

मेरी सर्जरी के बाद की देखभाल (जारी)

जब मैं घर पहुँचूँगा तो मुझे अपनी सुरक्षा के लिए उपकरणों की आवश्यकता होगी।:

हाँ

नहीं

लागू नहीं

मुझे चलने में मदद करने के लिए मैं किस चीज़ का उपयोग करूँगा?

छड़ी

बैसाखी

रोलर फ्रेम

चार पहियों वाला वॉकर

अन्य जैसे कि व्हीलचेयर

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद कौन से अन्य उपकरण मेरी मदद करेंगे?

टॉइलेट के ऊपर सहायक

उपकरण शॉवर चेयर या स्टूल

ट्रांसफर बोर्ड लॉन्ग

हैंडल लगे सहायक उपकरण

ईजी रीचर

लॉन्ग शू होर्न

ट्रेसिंग स्टिक

ऊँचाई कम ज़्यादा होने वाली कुरसी

दबाव से राहत या अन्य गद्दा/कुशन

बेड पोल

## मेरी आगे की नियुक्तियाँ

	दिनांक	समय	स्थान
जीपी			
ओर्थोपेडिक क्लीनिक			
कम्यूनिटी हेल्थ			
फ़िज़ियोथेरेपिस्ट			
फ़ाल्स ऐंड बैलेन्स क्लीनिक			
ऑस्टिओपोरोसिस क्लीनिक			
अन्य			

मेरी हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए दवाइयाँ

विटामिन डी

रिसेड्रोनेट / एक्टोनेल

कैल्सियम

रेलोकसीफ़ेन/ एविस्टा

डेनोसमब / प्रोलिया

टेरिपेरिटाइड / फ़ोर्टे

ज़ोलेड्रेनिक एसिड / एक्लास्टा

रोमोसोजमब/ एवेनिटी

एलेंड्रोनेट/ फ़ोसामैक्स





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

## ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री (ANZHFR) क्या है?

ANZHFR की स्थापना 2015 में की गई थी, जिसका उद्देश्य कूल्हा टूटने के कारण भर्ती किए गए वृद्ध लोगों को प्रदान की जाने वाली देखभाल को बेहतर बनाने में अस्पतालों की मदद करना था।

यदि आप यह पुस्तिका प्राप्त कर रहे हैं, तो संभव है कि आपका कूल्हा टूट गया है और आप ANZHFR में शामिल होने के पात्र हैं। अस्पताल के कर्मचारी आपकी जानकारी ANZHFR में जमा कर देंगे यदि आप उन्हें यह नहीं बताएँगे कि आप इसे शामिल नहीं करना चाहते हैं। इसे ऑप्ट-आउट प्रक्रिया कहा जाता है।

रजिस्ट्री के बारे में अधिक जानकारी अगले पाँच पृष्ठों पर पाई जा सकती है। अधिक जानकारी के लिए ANZHFR वेबसाइट पर जाने के लिए आप QR कोड का भी उपयोग कर सकते हैं।

ANZHFR रोगी के लिए  
जानकारी



ANZHFR  
वेबसाइट





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

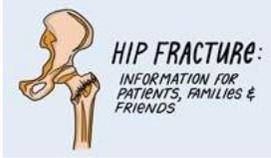
ABOUT THE ANZHFR

ANZHFR हिप फ्रैक्चर देखभाल में सुधार के लिए डेटा का उपयोग करता है। नीचे दी गई जानकारी ANZHFR द्वारा रोगियों, परिवारों और दोस्तों के लिए विकसित की गई है।



टूटे हुए कूल्हे और उसके इलाज के बारे में अधिक जानकारी ले लिए अपने स्मार्ट फ़ोन के कैमरे का उपयोग करके इस क्यूआर कोड्स को स्कैन करें।

हिप फ्रैक्चर के बारे में



हिप फ्रैक्चर के दर्द का प्रबंधन करना



हिप फ्रैक्चर के लिए सर्जरी



सर्जरी के बाद चलना



हड्डियाँ टूटने के खतरे को कम करना



न्यूजीलैंड से 'हिप फ्रैक्चर रिकवरी' पुस्तिका प्राप्त करें



हड्डी स्वास्थ्य संबंधी तथ्य-पत्रों व अन्य संसाधनों को 'स्वस्थ हड्डियाँ ऑस्ट्रेलिया' पर खोजें



लंबे समय तक गिरने की रोकथाम कार्यक्रमों के लिए 'न्यूजीलैंड लाइव स्ट्रॉन्गर' के बारे में अधिक जानें।





# ANZHFR

ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री



ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर  
रजिस्ट्री

वृद्ध लोगों के लिए परिणामों में वृद्धि

# सूचना पत्रक (Information sheet)

## उद्देश्य

ANZHFR का उद्देश्य 50 वर्ष और उससे अधिक आयु के उन लोगों को प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य देखभाल की गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रभावशीलता में सुधार करना है, जिन्हें टूटे हुए कूल्हे के कारण के साथ अस्पताल में भर्ती कराया गया है। ANZHFR ये सुधार कूल्हे के फ्रैक्चर के प्रबंधन के लिए ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड दिशानिर्देशों के अनुसार उपचार और इस उपचार के परिणामों की निगरानी और रिपोर्टिंग करके करेगा।

## कौन-सी जानकारी एकत्र की जाएगी?

- आपका नाम, जन्म-तिथि, संपर्क विवरण, राष्ट्रीय स्वास्थ्य देखभाल नंबर और आवासीय स्थिति।
- प्रवेश से पहले आपकी आत्मनिर्भरता का स्तर और आपके चिकित्सा इतिहास के बारे में विवरण।
- अस्पताल में आपके प्रवेश, प्रदान किए गए उपचार और अस्पताल से आपकी छुट्टी के बारे में विवरण।

## सूचना की गोपनीयता

- ANZHFR गोपनीयता कानून का अनुपालन करेगा।
- जानकारी सुरक्षित रूप से संग्रहीत की जाएगी, गोपनीय रहेगी, और केवल अनुमोदित रजिस्ट्री या अनुसंधान कर्मियों के लिए उपलब्ध होगी।
- जानकारी का उपयोग केवल अनुसंधान उद्देश्यों के लिए किया जाएगा यदि किसी अनुमोदित स्वतंत्र आचार (Ethics) समिति द्वारा सहमति दी गई हो।
- जानकारी का उपयोग रिपोर्टों, प्रस्तुतियों या प्रकाशनों को संकलित करने के लिए किया जाएगा, लेकिन केवल इस तरह से कि आपकी पहचान न हो सके।
- कानूनी आवश्यकता को छोड़कर, जानकारी केवल आपकी अनुमति से ही प्रकट की जाएगी।
- आपकी जानकारी अन्य डेटा संग्रहों से जुड़ी होगी।

## सूचना पत्रक (Information sheet)

### इलाज के लिए दाखिल होने के बाद 120 दिनों में फॉलो-अप

- जिस अस्पताल में आपका इलाज किया गया था, वहाँ के स्टाफ़ का कोई सदस्य आपसे फ़ोन द्वारा संपर्क करेगा, और इस बातचीत में 5-15 मिनट लगेंगे।
- जब वे कॉल करते हैं, तो वे आपके स्वास्थ्य में सुधार, आप कितना चल-फिर पा रहे हैं, आपकी आत्मनिर्भरता का स्तर, आपके घायल कूले पर किसी भी अतिरिक्त सर्जरी और आपके द्वारा ली जा रही दवाओं के बारे में सवाल पूछेंगे।

### जोखिम, लाभ, लागत

- ANZHFR में भाग लेने से जुड़ी कोई जोखिम नहीं है, हालाँकि टेलीफ़ोन द्वारा फॉलो-अप कार्रवाई की वजह से असुविधा हो सकती है।
- भागीदारी से तत्काल कोई लाभ नहीं है, हालाँकि भागीदारी से भविष्य में हिप फ्रैक्चर से पीड़ित लोगों के लिए परिणामों को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।
- ANZHFR में भाग लेने के लिए आपको कोई अतिरिक्त लागत नहीं देनी होगी या आपको कोई भुगतान नहीं मिलेगा।

ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री:

वृद्ध लोगों के लिए परिणामों में वृद्धि करते हुए

### ANZHFR से opt-out करने के लिए:

- फ़ोन: 1300 ANZHFR (269 437)
- ईमेल: [optout@anzhfr.org](mailto:optout@anzhfr.org)
- वेब: [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

कुछ भी नहीं करके, आप ANZHFR में अपने बारे में शामिल जानकारी को रखने और अस्पताल से छुट्टी के बाद फॉलो-अप के लिए संपर्क करने के लिए सहमत हैं।

अधिक जानकारी के लिए ANZHFR से संपर्क करने के लिए, या प्रमुख जाँचकर्ताओं से संपर्क करने के लिए, कृपया नीचे दिए गए विवरण का उपयोग करें:

- फ़ोन: 1300 ANZHFR (269 437)
- ईमेल: [clinical@anzhfr.org](mailto:clinical@anzhfr.org)
- वेब: [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

### निम्न की एक सहयोगी पहल है:

ऑस्टियोपोरोसिस ऑस्ट्रेलिया

ऑस्टियोपोरोसिस न्यूजीलैंड

ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूजीलैंड सोसाइटी फ़ोर जेरियाट्रिक मेडिसिन

ऑस्ट्रेलियन ऑर्थोपेडिक एसोसिएशन

न्यूजीलैंड ऑर्थोपेडिक एसोसिएशन

ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूजीलैंड बोन एंड मिनरल सोसायटी

ऑस्ट्रेलियन कॉलेज फ़ोर एमर्जेंसी मेडिसिन

फ़ैकल्टी ऑफ रिहैबिलिटेशन मेडिसिन

रॉयल ऑस्ट्रेलेशियन कॉलेज ऑफ सर्जन

ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूजीलैंड ऑर्थोपेडिक नर्स एसोसिएशन

### ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

[www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)



## अभिस्वीकृति

इस प्रकाशन को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य और वृद्ध देखभाल विभाग द्वारा वित्तीय सहायता प्रदान की गई थी।



ANZHFR कूल्हा टूटने के बाद प्रदान  
की गई देखभाल के आपके अनुभव के बारे में  
जानना चाहता है।

देखने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें और 12  
बहुविकल्पीय प्रश्नों को पूरा करें।

आपके उत्तर गुमनाम हैं और उन्हें भविष्य में टूटे  
हुए कूल्हे वाले लोगों की देखभाल में सुधार के लिए  
उपयोग किया जाएगा।



हमें सोशल मीडिया पर फॉलो करें



ऑस्ट्रेलियन और न्यूजीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री

139 Barker Street or PO Box 1165  
Randwick, Sydney NSW 2031, Australia

✉ info@anzhfr.org 🌐 www.anzhfr.org

