

# मेरो कम्मर भाँच्दा गर्ने हेरचाह निर्देशिका (My Hip Fracture Care Guide)

NEPALI

बिरामी, परिवार र  
हेरचाहकर्ताहरूको लागि  
भाँचिएको हिप (कम्मर) को बारेमा  
महत्त्वपूर्ण जानकारी पुस्तिका  
तपाईंको सुधारको योजना बनाउन  
व्यक्तिगत हेरचाह योजना समावेश गर्दछ

बिरामीको नाम:

बिरामी लेबल टाँसुहोस्

---

बिरामीको इच्छित सम्पर्क:

---

शल्यचिकित्सक:

---

चिकित्सक / वृद्धावस्थाको रोग विशेषज्ञ:

---

सामान्य चिकित्सक:

---

नर्स:

---

फिजियोथेरापिस्ट:

---

व्यावसायिक चिकित्सक:

---

आहार विशेषज्ञ:


---

सामाजिक कार्यकर्ता:

---

प्रश्नहरू सोध्नको लागि उत्तम सम्पर्क व्यक्ति:

---



## अष्ट्रेलिया र न्यू जील्याण्डको लागि कम्मर भाँच्दा गर्ने हेरचाह निर्देशिका मा स्वागत छ

यो हिप फ्र्याक्चर हेरचाह गाइड (कम्मर भाँच्दा गर्ने हेरचाह निर्देशिका) बिरामी, परिवार र हेरचाहकर्ताहरूको लागि हो । तपाईंलाई यो पुस्तिका दिइन्छ किनभने तपाईंको खुट्टामा भएको चोटलाई हिप फ्र्याक्चरको रूपमा निदान गरिएको छ । हिप फ्र्याक्चरलाई 'हिप भाँचिएको' (broken hip) पनि भनिन्छ । दुवै शब्दहरू यस पुस्तिकामा प्रयोग गरिएका छन् र तिनीहरूको अर्थ एउटै हो ।

यसले तपाईंलाई अस्पतालमा हुँदा के अपेक्षा गर्ने र अर्को हड्डी भाँच्ने सम्भावना कम गर्न के गर्ने भन्नेबारे जानकारी दिन्छ ।

यो पुस्तिका तपाईंलाई आफ्नो हेरचाहको बारेमा निर्णय गर्न तपाईंलाई आवश्यक जानकारी फेला पार्न मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको हो ।

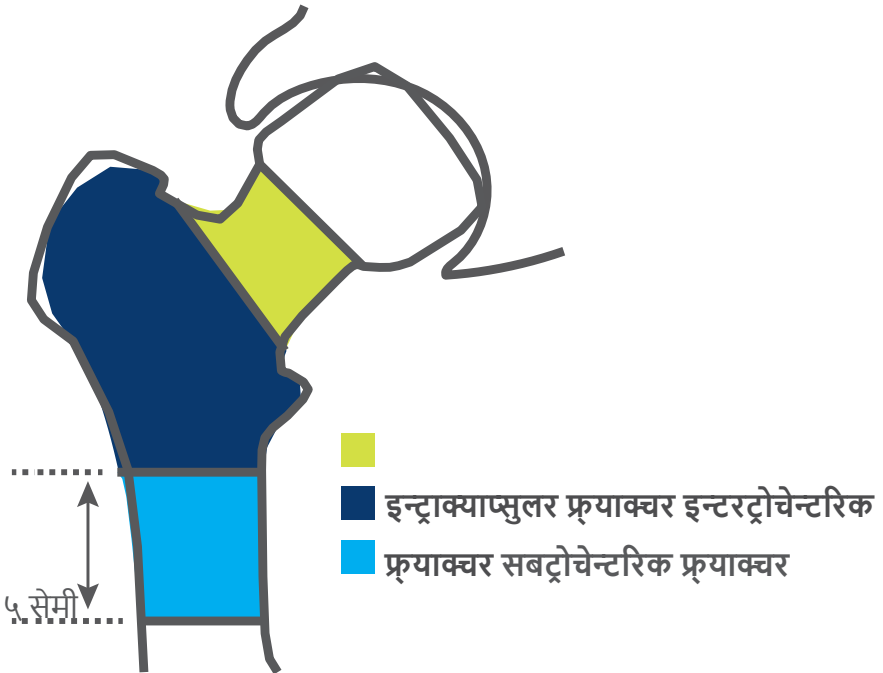
पृष्ठ ३१ देखि ३५ मा रहेको पुस्तिकाको पछाडि तपाईं र तपाईंको हेरचाह गर्ने मानिसहरूको लागि तपाईंले अस्पताल छोडेपछि तपाईंको सुधारको लागि योजना लेख्नको लागि ठाउँ छ ।

# हिप फ्र्याक्चर (भाँचिएको कम्मर) को हो?

हिप फ्र्याक्चर (भाँचिएको कम्मर) प्रायः लडनाले हुन्छ । जब हामी बूढो हुन्छौं, हाम्रो शक्ति र सन्तुलन कम हुन्छ र हाम्रो हड्डी पातलो हुन सक्छ । यसले लड्ने र हड्डी भाँच्ने जोखिम बढाउँछ ।

हिप एक बल र सकेट जोइन्ट हो जहाँ पेल्विस र जांघको हड्डी (फेमुर) मिल्छन् । जब जांघको हड्डी सकेटमा बल फिट हुने ठाउँको नजिक टुट्छ यसलाई हिप फ्र्याक्चर वा टुटेको हिप भनिन्छ ।

हड्डी टुट्ने भनेको हड्डीको फ्र्याक्चरजस्तै हो । तपाईंले दुवै शब्दहरू प्रयोग गरिएको सुन्नुहुन्छ र तिनीहरूको अर्थ एउटै हुन्छ ।

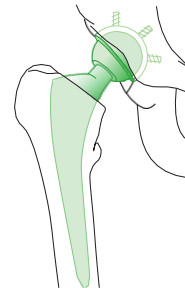
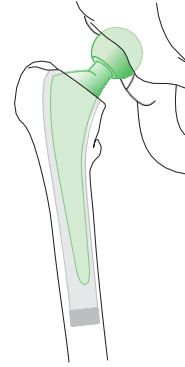


# हिप फ्र्याक्चरको उपचार के हो?

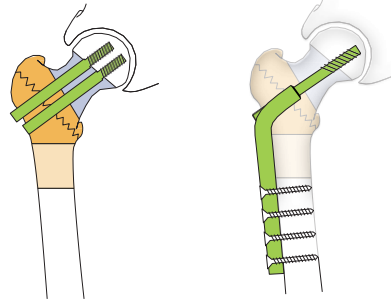
धेरैजसो मानिसहरूलाई भाँचिएको हड्डी ठीक गर्न शल्यक्रिया चाहिन्छ । शल्यक्रियाको मुख्य कारणहरू दुखाइ कम गर्नु र तपाईंलाई सकेसम्म चाँडो आफ्नो खुट्टामा फर्काउनु हो । केही मानिसहरूका लागि शल्यक्रिया उत्तम विकल्प होइन भन्ने निर्णय गरिन्छ ।

शल्यक्रियाको प्रकार हिपको कुन भाग भाँचिएको छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ । हिप फ्र्याक्चरको लागि सबैभन्दा सामान्य प्रकारका अपरेशनहरू हुन्:

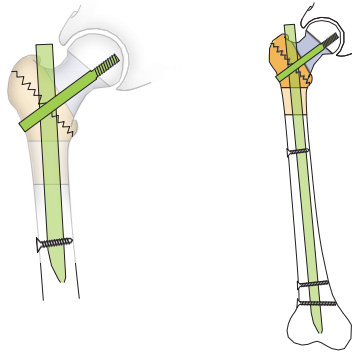
- आंशिक हिप प्रतिस्थापन जसले भाँचिएको हड्डीलाई प्रतिस्थापन गर्दछ बल र सकेट जोइन्टको बल
- कुल हिप प्रतिस्थापन जसले भाँचिएको हड्डीलाई प्रतिस्थापन गर्दछ जसले बल र सकेट जोइन्टको बल बनाउँदछ साथै सकेटलाई प्रतिस्थापन गर्दछ



- फ्र्याक्चरलाई ठाँउमा राख्न पेचकिला र सम्भवतः प्लेट



- फ्र्याक्चरलाई ठाउँमा राख्नको लागि जाँघको हड्डीमार्फत धातुको छडी (जसलाई इन्ट्रामेडुलरी नेल भनिन्छ)





# यस हेरचाह गाइडका सामग्रीहरू

यो हिप फ्र्याक्चर हेरचाह गाइड  
यी विषयहरूमा जानकारी छ

पृष्ठ १०

## बिरामी ल्याउँदाको हेरचाह

एम्बुलेन्सले मलाई अस्पताल लगेको छ । म  
पहिलोपटक आइपुगेपछि के हुन्छ?

पृष्ठ १३

## दुखाइ व्यवस्थापन

यो सार्दा दुख्छ । मेरो पीडा कसरी व्यवस्थापन हुनेछ?

पृष्ठ १६

## हेरचाहको अर्थोजेरियाट्रिक मोडेल

त्यहाँ धेरै मानिसहरूले मेरो हेरचाह गरिरहेका छन् ।  
तिनीहरू को हुन् र तिनीहरूले के गर्छन्?

पृष्ठ २०

## शल्यक्रियाको समय

मेरो भाँचिएको हिप ठीक गर्न मलाई शल्यक्रिया गर्नु पर्छ ।  
मैले मेरो शल्यक्रियाको लागि कति समय पर्खनु पर्छ?



पृष्ठ २१

## चलाउने र तौल थाम्ने

शल्यक्रियापछि के हुन्छ भनेर म निश्चित छैन ।  
म कहिले उठ्न र फेरि हिंड्न सुरु गर्न सक्षम हुनेछु?

पृष्ठ २३

## अर्को फ्र्याक्चरको जोखिम कम गर्ने

म लड्न र अर्को हड्डी तोड्न चाहन्न । अर्को हड्डी भाँच्चिने सम्भावना  
कम गर्न के गर्ने?

पृष्ठ २९

## अस्पताल हेरचाहबाट परिवर्तन

म घर जानुअघि कति समय लाग्छ र अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि  
मलाई के चाहिन्छ?

पृष्ठ ३१

## मेरो हेरचाह योजना

पृष्ठ ३७

अष्ट्रेलियन र न्यूजील्याण्ड हिप फ्र्याक्चर रजिस्ट्री (ANZHFR)  
के हो?



यदि तपाईं यी विषयहरूको बारेमा थप जानकारी  
चाहनुहुन्छ भने यस QR कोडको साथ तपाईंको स्मार्ट  
फोनको क्यामेरा प्रयोग गर्नुहोस्

# बिरामी ल्याउँदाको हेरचाह

## एम्बुलेन्सले मलाई अस्पताल लगेको छ । म पहिलोपटक आइपुगेपछि के हुन्छ?

एम्बुलेन्स प्यारामेडिक्सले तपाईंको हेरचाह अस्पतालका कर्मचारीलाई सुम्पिएपछि आपतकालीन विभागमा धेरै कुराहरू हुन्छन् ।

औषधि र इन्जेक्सनहरूले तपाईंलाई तपाईंको पीडाबाट राहत दिन्छ । स्क्यान र एक्स-रेले सर्जनहरूलाई तपाईंको भाँचिएको हिपको लागि उत्तम उपचार गर्न दिन्छ ।

तपाईंको भाँचिएको जांघको उपचारको योजना बनाउँदा मेडिकल जाँच र डाक्टरहरूको प्रश्नहरूले तपाईंको सोचाइमा भएको अन्य कुनै अवस्थाहरूलाई सुनिश्चित गर्छन् ।

यो अलिकति भारी हुन सक्छ । त्यसपछिको जानकारीले तपाईंलाई के गरिँदैछ र किन भनेर जान्न मद्दत गर्नेछ ।

# निदान

- धेरैजसो भाँचिएका हिपहरू एक्स-रेद्वारा निदान गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं, एक्स-रे धेरै स्पष्ट हुँदैन र थप स्क्यानहरूको आवश्यकता पर्दछ ।
- यदि तपाईंको एक्स-रे स्पष्ट छैन भने, चिकित्सकहरूले निदान गर्न मद्दत गर्न सक्ने अन्य स्क्यानहरूबारे तपाईंसँग छलफल गर्नेछन् ।

## स्मृति, सोच र सञ्चार (संज्ञान)

- आफ्नो हिप भाँच्ने धेरै मानिसहरूलाई तिनीहरूको स्मृति र सोचाइमा केही विद्यमान समस्याहरू हुन्छन् । यसले सञ्चारलाई असर गर्न सक्छ, र यसले भाँचिएको हिपपछि जटिलताको सम्भावना बढाएको देखाइएको छ ।
- यसकारणका लागि, यो सिफारिस गरिन्छ कि तपाईंलाई आफ्नो मेमोरीमा कुनै पनि अवस्थित समस्याहरू पत्ता लगाउन प्रश्नहरू सोधिन्छ । यो आपतकालीन विभागमा वा पछि तपाईंलाई वार्डमा सारिएको बेला हुनेछ ।
- तपाईंको अपरेशनअघि स्मरण, सोच र सञ्चार परीक्षण गर्ने विशेष प्रश्नहरू सोधिनेछ ताकि तपाईं अस्पतालमा हुँदा कुनै पनि परिवर्तन पत्ता लगाउन तपाईंको उत्तरहरू प्रयोग गर्न सकियोस् ।

# यदि मलाई सम्झने समस्याहरू छन् वा अलमलमा परेँ भने के हुन्छ?



कहिलेकाहीं हिप भाँचिएपछि तपाईं अस्थायीरूपमा अलमलमा पर्न सक्नुहुन्छ । यस्तो अलमललाई वर्णन गर्न 'डेलिरियम' (delirium) शब्द नियमित रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

डिलिरियम धेरै चीजहरूको कारण हुन सक्छ तर भाँचिएको हिपपछिका सामान्य कारणहरू हुन् दुखाइ, नयाँ औषधिहरू, कब्जियत, निर्जलीकरण, वा संक्रमण । यो पहिले नै मेमोरी वा सोचाइमा समस्या भएका व्यक्तिहरूमा बढी सामान्य हुन्छ ।

यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारले तपाईंको व्यवहारमा, वा तपाईंको सोच वा सञ्चारमा परिवर्तन देख्नुभयो भने कर्मचारीलाई थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यो डेलिरियमको प्रारम्भिक संकेत हुन सक्छ । जति चाँडो यो उठाइन्छ, त्यति चाँडो यसलाई स्वास्थ्य पेशेवरहरूले व्यवस्थापन गर्न सक्दछन् ।

डेलिरियमको रोकथामले तपाईंलाई तपाईंको हिप फ्र्याक्चरबाट छिटो निको हुन मद्दत गर्दछ ।



यदि तपाईं स्मरण र सोचको बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, यस QR कोडको साथ तपाईंको स्मार्ट फोनको क्यामेरा प्रयोग गर्नुहोस् ।

# दुखाइ व्यवस्थापन

## यो सार्दा दुख्छ । मेरो पीडा कसरी व्यवस्थापन हुनेछ?

तपाईंको पीडा राम्रोसँग नियन्त्रित छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु तपाईं अस्पतालमा हुँदाको सम्पूर्ण समयको लागि वास्तवमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

स्वास्थ्य पेशेवरहरूले तपाईंलाई प्रत्येक दिन धेरैपटक तपाईंको पीडाको बारेमा सोध्नेछन् ।

भाँचिएको हिपबाट दुखाइ जाँघ र वरिपरिको क्षेत्रमा महसुस हुन्छ र चालले झन् नराम्रो बनाउँछ । फ्र्याक्चरलाई मिलाउनु प्रायः दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने उत्तम तरिका हो तर धेरैजसो मानिसहरूलाई शल्यक्रियाअघि र पछि पेनकिलर चाहिन्छ ।

# मेरो पीडाको मूल्याङ्कन कहिले हुनेछ?

तपाईंको पीडाको पहिलो मूल्याङ्कन तपाईं अस्पताल पुग्नुअघि एम्बुलेन्स प्यारामेडिक्सद्वारा गरिनेछ । आपतकालीन विभागमा आइपुगेपछि कसैले ३० मिनेटभित्र तपाईंको पीडाको बारेमा सोध्नु पर्छ ।

यदि तपाईं असहज हुनुहुन्छ भने नर्सहरू र डाक्टरहरूलाई थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यदि चलाउन असहज छ भने, यसले अन्य जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ जस्तै थिचिएकाले भएको घाउहरू, वा 'डेलिरियम' भनिने अस्थायी भ्रम ।

## भाषा

यदि अंग्रेजी तपाईंको पहिलो भाषा होइन भने, हामीले पीडाको लागि तपाईंले प्रयोग गर्ने शब्द लेख्नको लागि ठाउँ प्रदान गरेका छौं । यसले कर्मचारीलाई तपाईंसँग परिचित शब्द प्रयोग गर्न मद्दत गर्नेछ ।

तपाईंको रोजाईको भाषामा दुखाइ  
शब्द लेख्नुहोस्

दुखा

## दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने

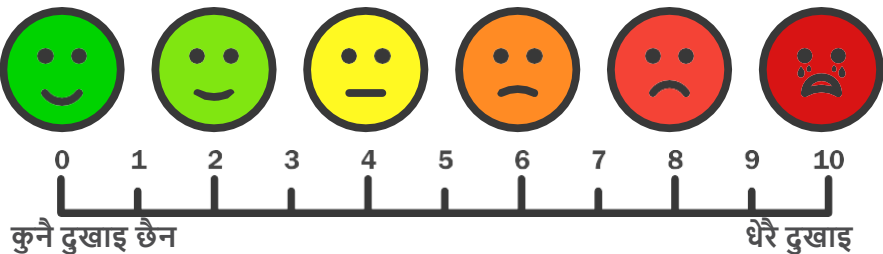
यदि तपाईंको भाँचिएको हिप असहज छ भने तपाईंलाई पेनकिलर दिइनेछ । प्यारासिटामोल सामान्यतया प्रयोग गरिन्छ तर कडा पेनकिलरहरू प्रायः आवश्यक हुन्छ । कब्जियत कडा पेनकिलरको सामान्य साइड-इफेक्ट हो, त्यसैले तपाईंलाई ल्याक्सेटिभ पनि दिइनेछ । 'स्नायु ब्लक' भनिने जांघतिर दिइने लोकल इन्जेक्सनले धेरै घण्टासम्म खुट्टा निदाउने गरेर दुखाइ कम गर्न सक्छ ।

## दुखाइबाट राहत पर्याप्त छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने

कुनै पनि औषधि वा स्नायु ब्लकले दुखाइ कम गर्नुपर्छ ताकि एक्स-रे वा नर्सिङ हेरचाहको लागि सार्न सहज होस् ।

हामीले तल स्केल समावेश गरेका छौं ताकि तपाईं आफ्नो भाँचिएको हिपबाट भएको पीडाको मात्रा मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुन्छ । ० (शून्य) को स्कोरको मतलब तपाईंलाई कुनै पीडा छैन, र १० (दश) को स्कोरको मतलब यो धेरै, धेरै पीडादायी छ र धेरै दुख्छ ।

हामी तपाईंलाई यो जानकारी स्वास्थ्य पेशेवरहरूसँग प्रायः शेयर गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं, विशेषगरी यदि तपाईंको दुखाइ राम्रोसँग व्यवस्थापन गरिएको छैन भने ।



# हेरचाहको अर्थोजेरियाट्रिक (ORTHOGERIATRIC) मोडेल

धेरै मानिसहरूले मेरो हेरचाह गरिरहेका छन् । तिनीहरूको हुन् र तिनीहरूले के गर्छन्?

यस पुस्तिकाको अगाडिको आवरणभित्र, तपाईंको हेरचाह गर्ने विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरहरूको नाम लेखे ठाउँ छ । यो किनभने तपाईंले धेरै मानिसहरूलाई भेट्नुहुनेछ र तपाईंको हेरचाहको बारेमा कसलाई सोध्ने भनेर थाहा पाउन गाह्रो हुन सक्छ ।

यदि तपाईंलाई नाम भर्न मद्दत चाहिन्छ भने, तपाईंको हेरचाह गर्ने कुनै पनि स्वास्थ्य पेशेवरहरूलाई सोध्नुहोस् ।



# हेरचाहको ओर्थोजेरियाट्रिक मोडल के हो?

अस्पतालले भाँचिएको हिप भएका मानिसहरूको हेरचाह व्यवस्थित गर्ने तरिकालाई दिइएको नाम हो यो। यसले तपाईंको हेरचाहको विभिन्न अंशहरूको लागि जिम्मेवार विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरहरूसँग 'बहु-विषयक टोली' को प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

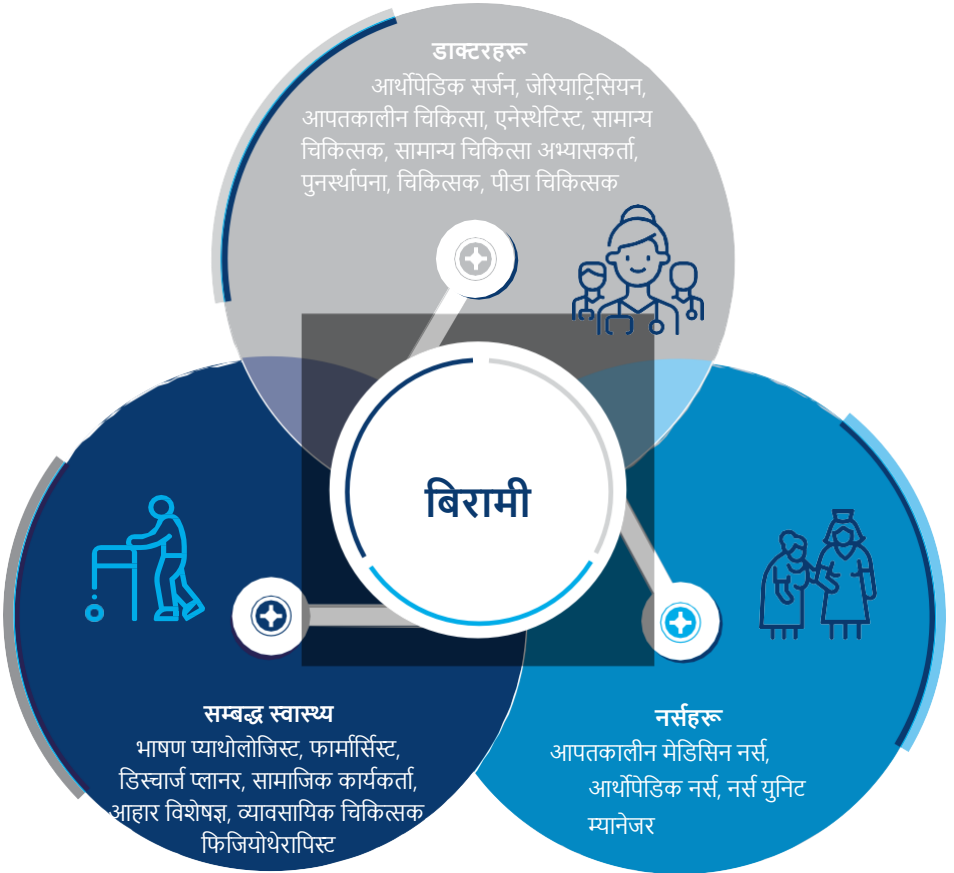
अर्थोपेडिक (हाडजोर्नी) सर्जन र चिकित्सक (प्रायः जेरियाट्रिसियन) ले तपाईंको सबै शल्यचिकित्सा र चिकित्सा आवश्यकताहरू शेयर गर्छन् । शल्यचिकित्सकले तपाईंको हिप फ्र्याक्चरको उपचार गर्दछ र चिकित्सक/जेरियाट्रिसियनले तपाईंको अन्य चिकित्सा अवस्थाहरूको उपचार गर्दछ । यसरी आफ्नो हेरचाह शेयर गर्नाले राम्रो सुधारको उत्तम मौका दिन्छ ।

धेरै अन्य स्वास्थ्य पेशेवरहरू छन् जसलाई तपाईंले अस्पतालमा भेट्टाउन सक्नुहुन्छ । यसमा आपतकालीन विभागका कर्मचारीहरू, एनेस्थेतिस्टहरू, नर्सहरू, फिजियोथेरापिस्टहरू, र आहार विशेषज्ञहरू पर्छन् । तपाईंले व्यावसायिक चिकित्सक, फार्मासिष्ट, पीडा विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, वा पुनर्स्थापना विशेषज्ञलाई पनि भेट्न सक्नुहुन्छ ।



विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरहरूले प्रत्येक अस्पतालमा बहु-विषयक टोली बनाउनेछन् । तपाईंले भेट्ने केही व्यक्तिहरू यस रेखाचित्रमा सूचीबद्ध छन् । तिनीहरूले एक टोलीको रूपमा काम गर्छन् । यद्यपि तपाईंले तिनीहरूलाई एकै समयमा देख्न सक्नुहुन्न, तिनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक हेरचाह प्रदान गर्ने उत्तम तरिकाको बारेमा एकअर्कासँग कुरा गर्नेछन् ।

बहु-विषयक हेरचाह टोली



## मेरो लागि के महत्त्वपूर्ण छ?

तपाईंको लागि कुन गतिविधिहरू महत्त्वपूर्ण छन् भनेर तपाईंलाई हेरचाह गर्ने स्वास्थ्य पेशेवरहरूलाई थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हामीले यी गतिविधिहरू लेख्नको लागि तल ठाउँ प्रदान गरेका छौं ।

तपाईंले अस्पताल छोड्दा र ३-६ महिनापछि के गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोच्नुहोस् । यसले तपाईंको लागि उत्तम उपचार योजना विकास गर्दा स्वास्थ्य पेशेवरहरूसँग तपाईंको कुराकानीलाई मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ ।

**मैले अस्पताल छोड्दा गर्न सक्षम हुन मन लागेको गतिविधिहरू:**

---

---

---

---

**अस्पताल छोडेको ३-६ महिनापछि मैले गर्न सक्षम हुन मन लागेका गतिविधिहरू:**

---

---

---

---

# समय शल्यक्रियाको

## मैले मेरो शल्यक्रियाको लागि कति समय पर्खनु पर्छ?

हिप फ्र्याक्चर क्लिनिकल केयर स्टाण्डर्डले तपाईंको शल्यक्रिया अस्पताल पुगेको ३६ घण्टाभित्र गर्न सिफारिस गर्दछ । यो किन भने भौंचिएको हिप अप्रिय हुन्छ र आवश्यकभन्दा लामो समयसम्म भौंचिएको हिपको साथ ओछ्यानमा बस्नु अपमानजनक र कष्टप्रद हुन्छ ।

सिफारिस गरिएको ३६ घण्टा केही मानिसहरूका लागि सम्भव नहुन सक्छ । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंसँग कुनै चिकित्सा समस्या छ जुन अपरेसन गर्नुअघि उपचार गर्न आवश्यक छ भने ।



३६ घण्टा



# चलाउने र तौल थाम्ने

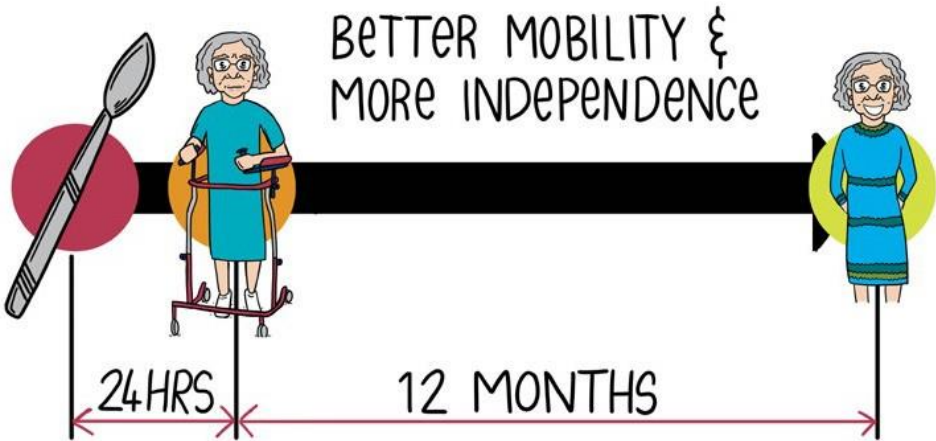
## म कहिले उठ्न र फेरि हिंड्न सुरु गर्न सक्षम हुनेछु?

अपरेशनको उद्देश्य तपाईंलाई उठ्न र तुरुन्तै आफ्नो घाइते खुट्टाको माध्यमबाट तौल लिन लगाउनु हो । शल्यचिकित्सकले निश्चित गर्नेछ कि फिक्सेशन पर्याप्त बलियो छ ताकि तपाईं शल्यक्रियाको एक दिनपछि उभिन र कदम चाल्न सक्नुहुन्छ । यो डरलाग्दो हुनसक्छ र तपाईंले केही कमजोरी वा असहज महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । यो धेरै सामान्य हो।



ओछ्यानबाट उठ्नु, खडा हुनु, र केही कदम चाल्नुलाई 'मोबिलाइजेशन' भनिन्छ । शल्यक्रियापछि जतिसक्दो चाँडो मोबिलाइज (चलाउँदा) गर्दा प्रेसर घाउ, निमोनिया, वा खुट्टामा रगत जम्नेजस्ता जटिलताहरूबाट बच्न मद्दत गर्दछ ।

शल्यक्रियाको भोलिपल्ट उठ्दा धेरै चाँडैजस्तो हुन सक्छ, शल्यक्रियाको भोलिपल्टै उभिन र कदम चाल्नसक्ने मानिसहरूको हिप भाँचिएको एक वर्षसम्म पनि राम्रो हिँड्ने र स्वतन्त्रता हुन्छ ।



# अर्को फ्र्याक्चरको जोखिम कम गर्ने

## अर्को हड्डी भाँच्चिने सम्भावना कम गर्न के गर्ने?

तपाईंको सुधारको अंशको रूपमा, बहु-विषयक टोलीले तपाईं लड्ने व्यक्तिगत जोखिमको विशेष मूल्याङ्कन गर्नेछ । यो या त तपाईं आफ्नो भाँचिएको हिपको साथ अस्पतालमा हुँदा वा तपाईंको पुनर्स्थापनाको अंशको रूपमा अस्पताल छोडेपछि गरिनेछ ।



# लड्ने जोखिमको मूल्याङ्कन

## कुनै पनि लडेको इतिहास

कुनै पनि अघिल्लो लडेको घटना	<input type="checkbox"/> छ <input type="checkbox"/> छैन
पछिल्ला १२ महिनामा लडेको संख्या	
लडेको स्थान	<input type="checkbox"/> भित्र <input type="checkbox"/> बाहिर <input type="checkbox"/> दुवै
अघिल्लो पटक लड्दा उठ्न सक्षम	<input type="checkbox"/> हो <input type="checkbox"/> होइन <input type="checkbox"/> केही
अन्य नोटहरू	

## यसपटक लडेको इतिहास

लड्नुको कारण	
भित्र / बाहिर	
अन्य नोटहरू	



## अर्को पटक लड्नु वा चोटपटकको लागि मेरो जोखिमका कारकहरू

जोखिमका कारकहरू	कुनै पनि रेफरलसहित गरिएका कार्यहरू
<input type="checkbox"/> समीक्षा गरिएका औषधिहरू	
<input type="checkbox"/> कमजोर मांसपेशीहरू	
<input type="checkbox"/> कमजोर सन्तुलन	
<input type="checkbox"/> वरिपरि चलन कठिनाई	
<input type="checkbox"/> दैनिक गतिविधिहरूमा कठिनाई	
<input type="checkbox"/> स्मृति वा सोचमा कठिनाई	
<input type="checkbox"/> दृश्यात्मक कमजोरी	
<input type="checkbox"/> पोस्टुरल चक्कर / पोस्टुरल हाइपोटेंशन	
<input type="checkbox"/> खुट्टा वा जुत्ताको समस्या	

जोखिमका कारकहरू

कुनै पनि रेफरलसहित गरिएका कार्यहरू

घरेलु वातावरण

थाम्ने क्षमता (मूत्र वा दिसा)

पोषण अवस्था

ओस्टियोपोरोसिस / हड्डीको स्वास्थ्य

अन्य

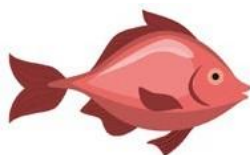
**भविष्यमा लड्ने र चोटपटक रोक्नको लागि मेरो व्यक्तिगत योजना**

यदि तपाईं ५० वर्षभन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने, भाँचिएको हिप तपाईंको हड्डी पातलो र कमजोर भएको बलियो संकेत हो । यसलाई अस्टियोपोरोसिस भनिन्छ र यसको मतलब लडेर भविष्यमा अर्को हड्डी भाँच्ने उच्च सम्भावना छ । केही चीजहरू छन् जसले तपाईंको सुधारमा मद्दत गर्न सक्छ ।

## 1 राम्रो पोषणको लागि राम्रोसँग खानुहोस्

क्याल्सियम र भिटामिन डी हड्डीको आधारभूत निर्माण ब्लकहरू हुन् । निम्न खाद्यपदार्थहरू क्याल्सियम र भिटामिन डीमा उच्च छन् यद्यपि सूर्यको प्रकाश भिटामिन डीको मुख्य स्रोत हो । मांसपेशीहरूलाई बलियो राख्नको लागि प्रोटीन पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ र पर्याप्त पानी पिउँदा निर्जलीकरणहुनबाट बचाउँछ । निर्जलीकरण लड्नुको सामान्य कारण हो ।

राम्रो पोषणका उदाहरणहरू



## 2 औषधि

विभिन्न हड्डी बलियो बनाउने उपचारहरू उपलब्ध छन् र ट्याब्लेट वा इंजेक्शनको रूपमा दिन सकिन्छ । तपाईं अस्पतालमा हुँदा डाक्टर र नर्सहरूले तपाईंसँग यी बारेमा कुरा गर्नेछन् । भविष्यमा भाँचिएका हड्डीहरूबाट जोगाउन तिनीहरूलाई धेरै वर्षसम्म जारी राख्न आवश्यक हुन्छ तर यी औषधिहरूले अर्को हड्डी भाँच्ने जोखिमलाई ५०% सम्म घटाउन सक्छ ।

## 3 व्यायाम

शक्ति र सन्तुलन सुधार गर्नले लड्नेबाट रोक्न मद्दत गर्दछ । यसको लागि सामान्य गतिविधिभन्दा विशेष अभ्यासहरू चाहिन्छ । नृत्य, जिम सत्र, लन बउल र ताई चीजस्ता व्यायामले लड्नेबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छ । यसको मतलब हड्डी भाँच्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

## 4 आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्

तपाईंको सामान्य चिकित्सक (GP) ले अर्को फ्र्याक्चर रोक्नेबारेमा महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रदान गर्न सक्छ ।

कुन हड्डीको स्वास्थ्य र लड्नेमा रोकथाम हस्तक्षेपहरू तपाईंको लागि उत्तम छन् भनेर उनीहरूलाई सोध्नुहोस् । कुराकानी सुरु गर्न हामीले उनीहरूलाई सोध्नको लागि पाँच मुख्य प्रश्नहरू प्रदान गरेका छौं:

- लड्ने मेरा जोखिम कारकहरू के के हुन्?
- कस्तो प्रकारको व्यायामले मेरो लड्ने जोखिम कम गर्नेछ?
- अस्टियोपोरोसिस भनेको के हो?
- मेरो हड्डीको स्वास्थ्य सुधार गर्न म के गर्न सक्छु?
- अस्टियोपोरोसिसको लागि के उपचारहरू उपलब्ध छन्?

# अस्पताल हेरचाहबाट परिवर्तन

## म घर जानुअघि कति समय लाग्छ र अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि मलाई के चाहिन्छ?

सबैजना फरक हुन्छन् र तपाईं कति समयसम्म अस्पतालमा बस्नुहुनेछ भनेर भविष्यवाणी गर्न गाह्रो हुन्छ । धेरै कुरा तपाईंको हिप भाँचिनुअघि तपाईंले कसरी व्यवस्थापन गरिरहनुभएको थियो भन्नेमा निर्भर गर्दछ ।

केही मानिसहरूलाई तिनीहरूको घरमा डिस्चार्ज गर्न सकिन्छ र त्यहाँ तिनीहरूलाई पुनर्स्थापना गर्न सकिन्छ । अरूले लामो समय लिन्छन् र पुनर्स्थापनाका लागि अर्को वार्ड वा अर्को अस्पतालमा स्थानान्तरण गर्न आवश्यक हुन सक्छ । अन्य व्यक्तिहरूले यो निर्णय गर्न सक्दछन् कि यो अधिक सहायता उपलब्ध भएको ठाउँमा सर्ने समय हो र यसले केही योजना लिनेछ ।

केही व्यक्तिहरूले चोटपटक लाग्नुभन्दा पहिलेको समानस्तरको कार्य पुनःप्राप्त गर्दैनु र यसले अस्पताल छोडेपछि कहाँ बस्ने भन्नेबारे केही वास्तवमै महत्त्वपूर्ण कुराकानीहरू सुरु गर्दछ ।

तपाईंको सुधार र पुनर्स्थापनाका अपेक्षाहरूको बारेमा बहु-विषयक टोलीसँग कुरा गर्नु राम्रो विचार हो । यस तरिकाले तपाईं अस्पतालबाट डिस्चार्ज र तपाईंको निरन्तर सुधारको लागि योजना बनाउन सँगै काम गर्न सक्नुहुन्छ ।



# मेरो हेरचाह योजना

अर्को पृष्ठहरू सुधारको लागि तपाईंको रोडम्याप हो ।  
तपाईं र तपाईंको मनोनीत व्यक्तिसँगको छलफलको  
क्रममा स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूले यो जानकारी पूरा  
गर्नुपर्छ ।



नाम:

बिरामी लेबल टाँसुहोस्

यस हेरचाह योजनाको विकासमा कसलाई समावेश गर्ने?

नाम:

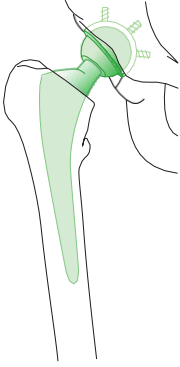
सम्बन्ध:

उच्च हेरचाहबाट डिस्चार्ज गन्तव्य:

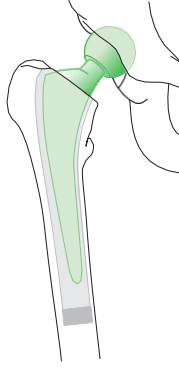
- निजी घर       पुनर्स्थापना अस्पताल  
 आवासीय वृद्ध हेरचाह सुविधा (RACF)  
 अन्य

मेरो शल्यक्रिया गरेको मिति:      /      /

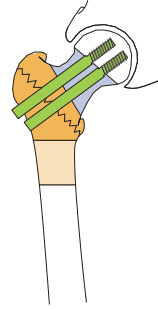
## शल्यक्रियाको प्रकार:



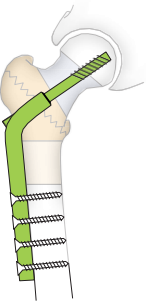
पूर्ण हिप  
प्रतिस्थापन



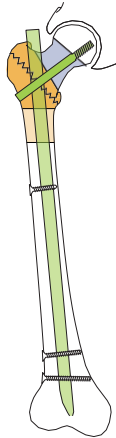
आंशिक हिप  
प्रतिस्थापन



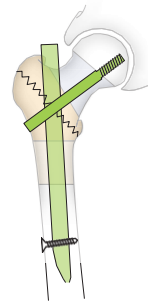
क्यान्युलेटेड स्कूहरू  
(Cannulated Screws)



स्लाइडिंग हिप स्कू Sliding  
Hip Screw (SHS)



इन्ट्रामेड्युलरी नेल लङ्ग  
(Intramedullary  
Nail Long)



इन्ट्रामेड्युलरी नेल सर्ट  
(Intramedullary Nail  
Short)







# मेरो सर्जरीपश्चातको हेरचाह

---

घाउको हेरचाह:

हो  होइन

---

सुत्लोहरु (Sutures):

पग्लिने (Dissolvable):

हो  होइ  
न

यदि नपग्लिने भएमा:

म्याद मिति / /

हटाइको मिति / /

---

कहाँ:

- क्लिनिक
  - क वार्ड
  - जीपी
  - समुदाय
  - आवासीय वृद्ध हेरचाह सुविधा (RACF)
-

मेरो शल्यक्रियापश्चातको हेरचाह (जारी)

---

म घर पुग्दा मलाई मेरो सुरक्षाको लागि उपकरणहरू चाहिन्छ:

- हो       होइन       लागू हुँदैन
- 

मलाई हिँड्न मद्दत गर्न म के प्रयोग गर्नेछु?

- स्टिक  
 बैशाखीहरू  
 रोलेटर फ्रेम  
 चार पाङ्ग्रे वाकर अन्य जस्तै  
 व्हीलचेयर
- 

डिस्चार्जपछि मलाई कुन अन्य उपकरणहरूले मद्दत गर्नेछ?

- ओभर ट्वाइलेट सहायता  
 शावर कुर्सी वा दिसा स्नान  
 स्थानान्तरण गर्ने बोर्ड  
 लामो ह्यान्डल भएको सहायता उपकरणहरू  
 ईजि रिचर       लंग शू हर्न       ड्रेसिंग स्टिक  
 उचाइ समायोजन गर्नसकिने कुर्सी  
 चाप राहत दिने वा अन्य गद्दा/कुशन  
 बेड पोल
-

# मेरो फलो अप अपोइन्टमेन्टहरू

	मिति:	समय	स्थान
डाक्टर (GP)			
आर्थोपेडिक क्लिनिक			
सामुदायिक स्वास्थ्य			
फिजियोथेरापिस्ट			
गिरावट र सन्तुलन क्लिनिक			
ओस्टियोपोरोसिस क्लिनिक			
अन्य			

## मेरो हड्डीको स्वास्थ्य औषधि

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vitamin D                 | <input type="checkbox"/> Risedronate / Actonel |
| <input type="checkbox"/> Calcium                   | <input type="checkbox"/> Raloxifene / Evista   |
| <input type="checkbox"/> Denosumab / Prolia        | <input type="checkbox"/> Teriparitide / Forteo |
| <input type="checkbox"/> Zoledronic Acid / Aclasta | <input type="checkbox"/> Romosozumab / Evenity |
| <input type="checkbox"/> Alendronate / Fosamax     |  |





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

## के हो अष्ट्रेलियन र न्यूजील्याण्ड हिप फ्र्याक्चर रेजिस्ट्री (ANZHFR)?

एनजेडएचएफआर (ANZHFR) २०१५ मा स्थापित भएको थियो जसको उद्देश्य अस्पतालहरूलाई टुटेको हिपसहित भर्ना भएका वृद्ध मानिसहरूलाई उनीहरूले प्रदान गर्ने हेरचाहमा सुधार गर्न मद्दत गर्नु थियो ।

यदि तपाईंले यो पुस्तिका प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो सम्भव छ कि तपाईंको आफ्नो हिप भाँचिएको छ र ANZHFR मा समावेश गर्न योग्य हुनुहुन्छ । अस्पतालका कर्मचारीहरूले तपाईंको जानकारी ANZHFR मा पेश गर्नेछन् जबसम्म तपाईंले तिनीहरूलाई यसमा समावेश हुन चाहनुहुन्न भनेर बताउनुहुन्न । यसलाई अष्ट-आउट (बाहिरिने) प्रक्रिया भनिन्छ ।

रजिस्ट्रीसम्बन्धि थप जानकारी अर्को पाँच पृष्ठहरूमा फेला पार्न सकिन्छ । तपाईं थप जानकारीको लागि ANZHFR वेबसाइटमा जान QR कोडहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

ANZHFR बिरामी जानकारी



ANZHFR वेबसाइट





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

ANZHFR को बारेमा

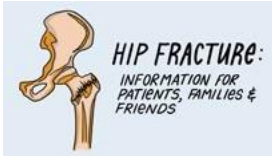


ANZHFR ले हिप फ्र्याक्चर हेरचाह सुधार गर्न डाटा प्रयोग गर्दछ । तलको जानकारी ANZHFR द्वारा बिरामी, परिवार र साथीहरूको लागि विकसित गरिएको छ ।



टुटेको हिप र यसको उपचारको बारेमा जानकारीको लागि QR कोडहरू स्क्यान गर्न तपाईंको स्मार्ट फोनको क्यामेरा प्रयोग गर्नुहोस् ।

## हिप फ्र्याक्चरको बारेमा



## हिप फ्र्याक्चरबाट दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने



## हिप फ्र्याक्चरको लागि शल्यक्रिया



## शल्यक्रियापछि हिँड्नु



## हड्डी भाँचिने जोखिम कम गर्ने



## न्यूजील्याण्डबाट हिप फ्र्याक्चर सुधार पुस्तिकामा पहुँच गर्नुहोस्



स्वस्थ हड्डी अष्ट्रेलिया (Healthy Bones Australia) बाट हड्डी स्वास्थ्य तथ्यपत्रहरू र अन्य स्रोतहरू फेला पार्नुहोस्



लामो गिरावट रोकथाम कार्यक्रमहरूको लागि New Zealand Live Stronger को बारेमा थप जानुहोस्







# ANZIFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



## अष्ट्रेलियन एण्ड न्यूजील्याण्ड हिप फ्र्याक्चर रजिस्ट्री

वृद्ध मानिसहरूको लागि परिणामहरू सुधारिँदै

# सूचनापत्र

## उद्देश्य

ANZHFR को उद्देश्य ५० वर्ष वा माथिका व्यक्तिहरूलाई प्रदान गरिएको स्वास्थ्य हेरचाहको गुणस्तर, सुरक्षा र प्रभावकारिता सुधार गर्नु हो जो फ्र्याक्चर भएको हिपको साथ अस्पतालमा भर्ना भएका छन् । ANZHFR ले उपचार र यस उपचारको नतिजाहरूलाई हिप फ्र्याक्चर व्यवस्थापनका लागि अष्ट्रेलियन र न्यू जिल्याण्ड निर्देशिकाविरुद्ध अनुगमन र रिपोर्टिङ गरेर यो गर्दछ ।

## कुन जानकारी सङ्कलन गरिनेछ?

- तपाईंको नाम, जन्ममिति, सम्पर्क विवरण, राष्ट्रिय स्वास्थ्य हेरचाह सेवा नम्बर, र आवासीय स्थिति ।
- भर्ना हुनुअघि तपाईंको स्वतन्त्रताको स्तर र तपाईंको चिकित्सा इतिहासको बारेमा विवरणहरू ।
- अस्पतालमा तपाईंको भर्ना, प्रदान गरिएको उपचार, र अस्पतालबाट तपाईंको डिस्चार्जको बारेमा विवरणहरू ।

## सूचनाको गोपनीयता

- ANZHFR ले गोपनीयता कानूनको पालना गर्नेछ ।
- जानकारी सुरक्षितरूपमा भण्डारण गरिनेछ, गोप्य रहनेछ, र स्वीकृत रजिस्ट्री वा अनुसन्धान कर्मचारीहरूको लागि मात्र उपलब्ध हुनेछ ।
- स्वीकृत स्वतन्त्र नैतिकता समितिद्वारा सहमत भएमा मात्र जानकारी अनुसन्धान उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिनेछ ।
- जानकारी रिपोर्टहरू, प्रस्तुतीकरण, वा प्रकाशनहरूलाई एकमुष्ट बनाउन प्रयोग गरिनेछ, तर तपाईंलाई पहिचान गर्न नसकिने तरिकाले मात्र ।
- कानूनद्वारा आवश्यक भएको अवस्थामा बाहेक जानकारी तपाईंको अनुमतिमा मात्र खुलासा गरिनेछ ।
- तपाईंको जानकारी अन्य डाटा सङ्कलनहरूमा लिङ्क गरिनेछ ।

# सूचनापत्र

## भर्ना भएको १२० दिनमा फलो-अप

- तपाईंलाई उपचार गरिएको अस्पतालका कर्मचारी सदस्यले तपाईंलाई फोनमा सम्पर्क गर्नेछन् र कलमा ५ -१५ मिनेट लाग्नेछ ।
- जब उनीहरूले फोन गर्छन्, तिनीहरूले तपाईंको सुधार, तपाईंको गतिशीलताको स्तर, तपाईंको स्वतन्त्रताको हद, तपाईंको घाइते हिपमा कुनै अतिरिक्त शल्यक्रिया, र तपाईंले लिइरहनुभएको औषधीहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोध्नेछन् ।

## जोखिम, लाभ, लागत

- ANZHFR मा भाग लिन कुनै जोखिमहरू छैनन् यद्यपि टेलिफोनद्वारा अनुगमन गर्दा असुविधा हुन सक्छ ।
- सहभागिताबाट कुनै तत्काल फाइदाहरू छैनन्, यद्यपि सहभागिताले भविष्यमा हिप फ्र्याक्चरबाट पीडित व्यक्तिहरूको नतिजा सुधार गर्न मद्दत गर्नेछ ।
- तपाईंले ANZHFR मा भाग लिनको लागि कुनै अतिरिक्त लागत छैन वा कुनै भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुने छैन ।

## अष्ट्रेलियन र न्यूजील्याण्ड हिप फ्र्याक्चर रजिस्ट्री: वृद्ध मानिसहरूको लागि परिणामहरू सुधार

### ANZHFR बाट अप्ट-आउट गर्न (बाहिरिन):

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

केही नगरी, तपाईं ANZHFR मा समावेश गरिएको तपाईंको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न र अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि फलो-अपको

थप जानकारीको लागि ANZHFR लाई सम्पर्क गर्न, वा प्रमुख अनुसन्धाताहरूलाई सम्पर्क गर्न, कृपया तलका नित्तगाहरू पारोम गर्नहोम.

- फोन: **1300 ANZHFR (269 437)**
- इमेल: **clinical@anzhfr.org**
- वेब: **www.anzhfr.org**

### एक सहकार्यात्मक पहल:

Osteoporosis Australia

Osteoporosis New Zealand

Australian and New Zealand Society for Geriatric Medicine

Australian Orthopaedic Association

New Zealand Orthopaedic Association

Australian and New Zealand Bone and Mineral Society

Australasian College for Emergency Medicine Australasian

Faculty of Rehabilitation Medicine

Royal Australasian College of Surgeons

Australian and New Zealand Orthopaedic Nurses Association

Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

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



## धन्यवाद ज्ञापन

यो प्रकाशनको लागि अष्ट्रेलियाको स्वास्थ्य र  
बृद्ध हेरचाह विभाग (Australian  
Government Department of Health  
and Ageing) द्वारा सहयोग प्राप्त थियो।



## ANZHFR तपाईंको भाँचिएको हिपपछि प्रदान गरिएको हेरचाहमा तपाईंको अनुभवको बारेमा जात्र चाहन्छ ।

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वेबमा जान र १२  
बहुविकल्पीय प्रश्नहरू पूरा गर्न।

तपाईंका उत्तरहरू अज्ञात हुन्छन् र भविष्यमा  
भाँचिएको हिप भएका मानिसहरूको हेरचाह सुधार  
गर्न प्रयोग गरिनेछ ।



हामीलाई सामाजिक मिडियामा पछ्याउनुहोस्



अष्ट्रेलियन एण्ड न्यूजील्याण्ड हिप फ्र्याक्चर रजिस्ट्री

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

✉ info@anzhfr.org 🌐 www.anzhfr.org

