

# ਮੇਰੀ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ (ਮਾਈ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕੇਅਰ ਗਾਈਡ)

PUNJABI

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ  
ਲਈ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ  
ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਸਮੇਤ

**ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ:**

ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ (FIX PATIENT LABEL)

---

**ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਪਰਕ:**

---

**ਸਰਜਨ:**

---

**ਡਾਕਟਰ / ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ:**

---

**ਆਮ ਡਾਕਟਰ:**

---

**ਨਰਸ:**

---

**ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ:**

---

**ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ:**

---

**ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ):**

---

**ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ:**

---

**ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ:**

---



## ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕੇਅਰ ਗਾਈਡ (ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਹ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ 'ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਆਉਣਾ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

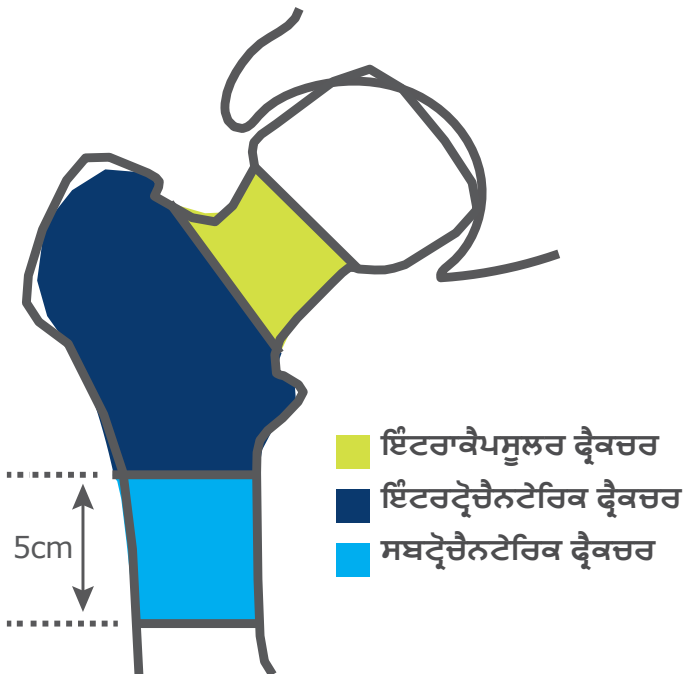
ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪੰਨਾ 31 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 35 ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

# ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲਾ (ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਫੇਮਰ) ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਚੂਲਾ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗੋਂਦ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੂਲੇ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਆਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਆਉਣ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ।

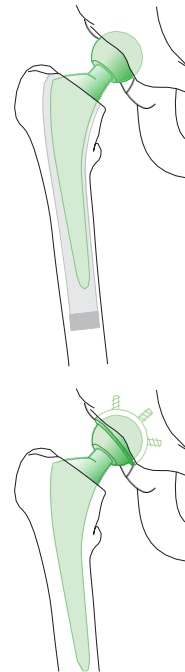


## ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

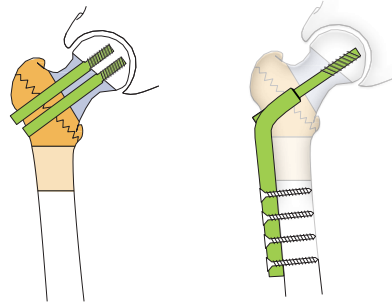
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੂਲੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚੂਲੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹਨ:

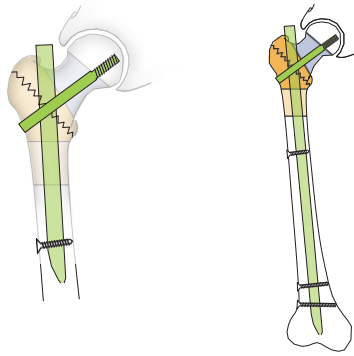
- ਚੂਲੇ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਬਦਲਣਾ ਜੇ ਉਸ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗੋਂਦ ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜੇ ਉਸ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗੋਂਦ ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਕਟ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ



- ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਫੜਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਚ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਲੇਟ



- ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਫੜਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਜਿਸਨੂੰ ਇੰਟਰਾਮੇਡੂਲਰੀ ਕਿੱਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਧਾਤ ਦਾ ਡੰਡਾ।





# ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਇਸ ਚੁਲਾ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

## ਪੰਨਾ 10

### ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ/ ਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

## ਪੰਨਾ 13

### ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (PAIN MANAGEMENT)

ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?

## ਪੰਨਾ 16

### ਆਰਥੋ-ਜੇਰੀਏਟ੍ਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਾਡਲ (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

## ਪੰਨਾ 20

### ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ (TIMING OF SURGERY)

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?





ਪੰਨਾ 21

**ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ** (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

ਮੈਂਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਉੱਠ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ?

ਪੰਨਾ 23

**ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ** (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

ਮੈਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਤੁੜਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਪੰਨਾ 29

**ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣਾ** (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪੰਨਾ 31

**ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ** (MY CARE PLAN)

ਪੰਨਾ 37

**ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਰਜਿਸਟਰੀ (ANZHFR) ਕੀ**



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੇਅਰ ਸਟੈਂਡਰਡ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।



# ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

## ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ/ ਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਸਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਸਵਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ

ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

## ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ

- ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੂਲਿਆਂ ਦੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਕੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਜੇ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ

### (ਬੋਧਾਤਮਕ)

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣਾ ਚੂਲਾ ਤੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨਾਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਖ਼ਾਸ ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

# ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਕਈ ਵਾਰ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਡਿਲੀਰੀਅਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਦਰਦ, ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਬਜ਼, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੋਣਾ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

# ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (PAIN MANAGEMENT)

## ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ।

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਿਆ ਦਰਦ ਕੂਲੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਅਕਸਰ ਇਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣਾ (ਲਾਗਾ ਲੱਗਣਾ), ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਉਲਝਣ ਜਿਸਨੂੰ 'ਡਿਲੀਰੀਅਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਭਾਸ਼ਾ

ਜੇਕਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਦਰਦ

ਦਰਦ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ  
ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ

# ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

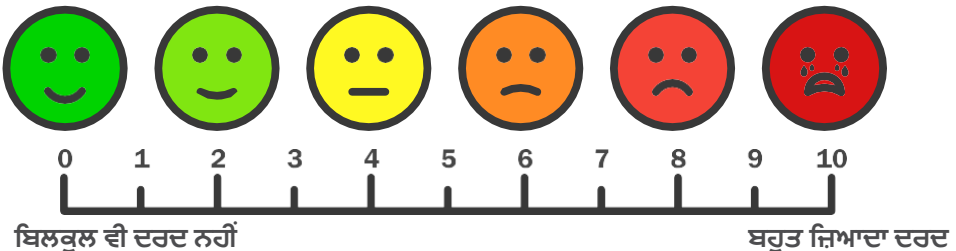
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲਾ ਔਖਿਆਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਸੇਟਿਵ (ਜੁਲਾਬ) ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੂਲੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਿਸਨੂੰ 'ਨਰਵ ਬਲਾਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਈ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਕੇਅਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪੈਮਾਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇ ਸਕੋ। 0 (ਜ਼ੀਰੋ) ਦੇ ਸਕੇਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ 10 (ਦਸ) ਦੇ ਸਕੇਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



# ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਆਰਥੋ-ਜੇਰੀਏਟ੍ਰਿਕ ਮਾਡਲ (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੌਣ  
ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਵਰ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ  
ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ  
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ  
ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ  
ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

# ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਆਰਥੋ-ਜੀਰੀਏਟ੍ਰਿਕ ਮਾਡਲ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ' ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

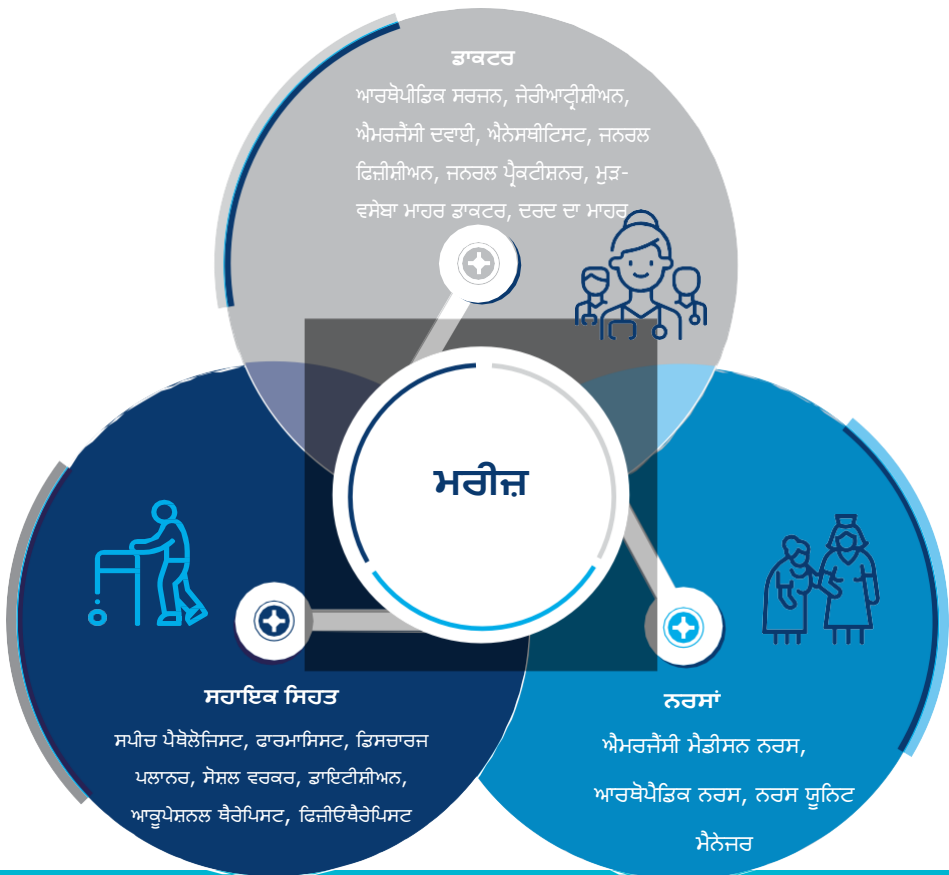
ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ (ਅਕਸਰ ਜੀਰੀਏਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ/ਜੀਰੀਏਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਟਾਫ਼, ਐਨੇਸਥੀਟਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦਰਦ ਦਾ ਮਾਹਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਰੇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੋਗੇ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।

ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ



## ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗਾ।

**ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ:**

---

---

---

---

**ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ:**

---

---

---



# ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

(TIMING OF SURGERY)

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?

ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੇਅਰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲਾ ਕਸਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਅਨਾਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਸੂਦਾ 36 ਘੰਟੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



36 HOURS





# ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

## (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਉੱਠ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ  
ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਰਨਾ-  
ਫਿਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ  
ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ?

ਉਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ  
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ  
ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿ  
ਇਹ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ (ਠੀਕ ਕਰਨਾ) ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ  
ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ  
ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ  
ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ  
ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ  
ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

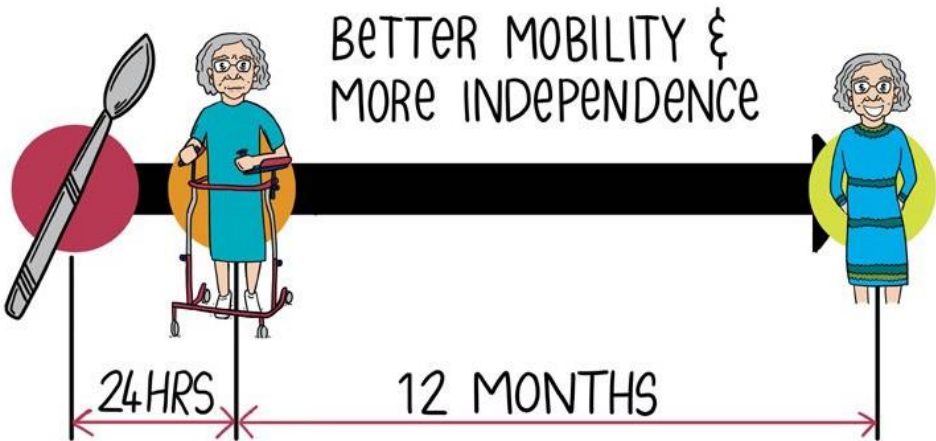






ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਚੱਲਣ ਨੂੰ 'ਮੋਬਾਈਲਿਟੀ/ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋਬਾਈਲਿਟੀ ਕਰਨਾ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗਾ ਲੱਗਣ, ਨਮੂਨੀਆ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਵਰਗੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



# ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ  
ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ  
ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਬਹੁ-  
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨਿੱਜੀ  
ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਂ  
ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ  
ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ  
ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ  
ਜਾਵੇਗਾ।



# ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

## ਕਦੇ ਵੀ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਘਟਨਾ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ	
ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ			
ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਥਾਨ	<input type="checkbox"/> ਅੰਦਰ	<input type="checkbox"/> ਬਾਹਰ	<input type="checkbox"/> ਦੋਵੇਂ
ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ	<input type="checkbox"/> ਕੁੱਝ
ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ			

## ਇਸ ਵਾਰ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ	
ਅੰਦਰ / ਬਾਹਰ	
ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ	

## ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ

ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ	ਰੈਫਰਲ ਸਮੇਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
<input type="checkbox"/> ਬਦਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ	
<input type="checkbox"/> ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ	
<input type="checkbox"/> ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ	
<input type="checkbox"/> ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	
<input type="checkbox"/> ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	
<input type="checkbox"/> ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	
<input type="checkbox"/> ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	
<input type="checkbox"/> ਬੈਠਣ-ਉੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਕਾਰਨ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ / ਹਾਈਪੋਟੈਂਸ਼ਨ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)	
<input type="checkbox"/> ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	

ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ

ਮਿਲ-ਤਿਆਗ ਦਾ ਸੰਜਮ  
(ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦਾ)

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ /  
ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਹੋਰ

**ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ  
ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾ**

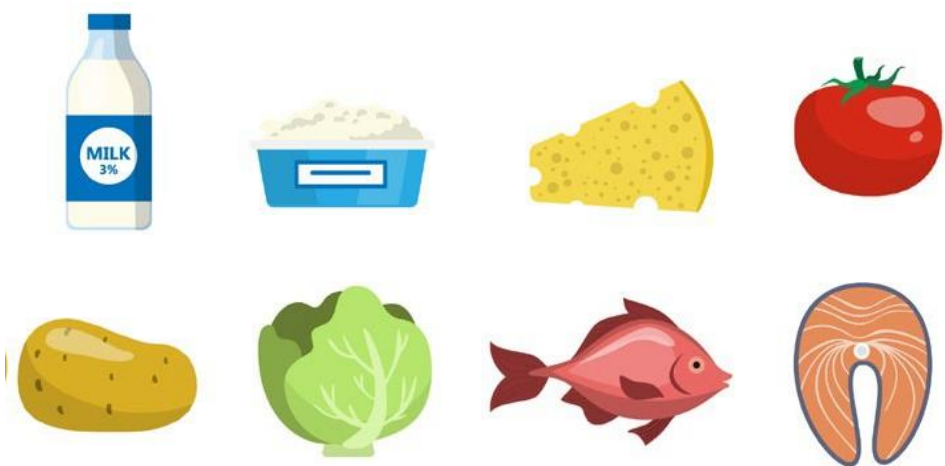


ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੂਲੇ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## 1 ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ



## 2 ਦਵਾਈਆਂ

ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 50% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## 3 ਕਸਰਤ

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਂਸਿੰਗ, ਜਿਮ ਸੈਸ਼ਨ, ਲਾਅਨ ਬਾਊਲ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

## 4 ਆਪਣੇ GP (ਜੀਪੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਦਖਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

- ਮੇਰੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ?
- ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਮੇਰੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ?
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

# ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣਾ

(TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

**ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ  
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ  
ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਅਸਲ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





# ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (MY CARE

## PLAN)

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਡਮੈਪ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



---

ਨਾਮ:

ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ  
(FIX PATIENT LABEL)

---

ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਨਾਮ:

ਰਿਸ਼ਤਾ:

---

ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੰਜ਼ਿਲ:

ਨਿੱਜੀ ਘਰ

ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ (RACF)

ਹੋਰ

ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸੀ:

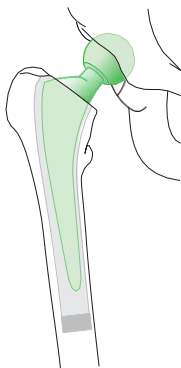
/ /



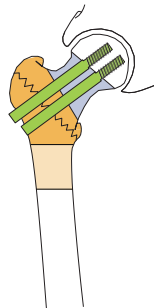
ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ:



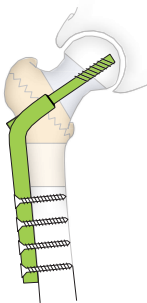
ਸਾਰਾ ਚੂਲਾ ਬਦਲਣਾ



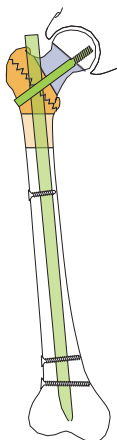
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੂਲਾ ਬਦਲਣਾ



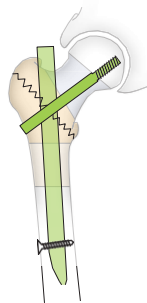
ਕੈਨਲੇਟਡ ਪੇਚ ਲਗਾਉਣਾ



ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਹਿੱਪ ਸਕ੍ਰੂ  
(SHS)



ਲੰਬਾ ਇੰਟਰਾਮੇਡੂਲਰੀ ਕਿੱਲ



ਛੋਟਾ ਇੰਟਰਾਮੇਡੂਲਰੀ ਕਿੱਲ



# ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

---

ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

ਹਾਂ  ਨਹੀਂ

---

ਟਾਂਕੇ:

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ:

ਹਾਂ  ਨਹੀਂ

ਜੇਕਰ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਤਾਂ:

ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਕਾਇਆ ਮਿਤੀ / /

ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ / /

---

ਕਿੱਥੇ:

ਕਲੀਨਿਕ

ਵਾਰਡ

GP

ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ (RACF)

---

ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਅੱਗੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

---

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

ਹਾਂ  ਨਹੀਂ  ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੈ

---

ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਾਂਗਾ?

- ਖੂੰਡੀ/ਸੋਟੀ
  - ਬੈਸਾਖੀਆਂ
  - ਰੁੜਨ ਵਾਲਾ ਫਰੇਮ
  - ਚਾਰ ਪਹੀਆ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ
  - ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲਚੇਅਰ
- 

ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ?

- ਟਾਇਲਟ ਉੱਪਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਿਕੰਜਾ
  - ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸਟੂਲ
  - ਇਸ਼ਨਾਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬੋਰਡ
  - ਲੰਬੇ ਹੱਥੇ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਨ
  - ਆਸਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ  ਲੰਬਾ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੱਥਾਂ  ਡਰੈਸਿੰਗ ਸਟਿਕ
  - ਉਚਾਈ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ
  - ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੈੱਡ ਦਾ ਗੱਦਾ/ਕੁਸ਼ਨ
  - ਬੈੱਡ ਪੇਲ
-

# ਮੇਰੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

	ਮਿਤੀ	ਸਮਾਂ	ਸਥਾਨ
GP (ਜੀ.ਪੀ.)			
ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਕਲੀਨਿਕ			
ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ			
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ			
ਫਾਲਜ਼ ਐਂਡ ਬੈਲੋਸ (ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਸੰਬੰਧੀ) ਕਲੀਨਿਕ			
ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਲੀਨਿਕ			
ਹੋਰ			

## ਮੇਰੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦਵਾਈ

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ                 | <input type="checkbox"/> ਰਿਜ਼ਡਰੋਨੇਟ / ਐਕਟੋਨਲ   |
| <input type="checkbox"/> ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ                   | <input type="checkbox"/> ਰਾਲੋਕਸੀਫੇਨ / ਈਵਿਸਟਾ   |
| <input type="checkbox"/> ਡੋਨੇਸੁਮਬ / ਪ੍ਰੋਲੀਆ         | <input type="checkbox"/> ਟੈਰੀਪੈਰਾਟਾਈਡ / ਫੋਰਟਿਓ |
| <input type="checkbox"/> ਜੋਲੋਡ੍ਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ / ਐਕਲਾਸਟਾ | <input type="checkbox"/> ਰੋਮੋਸੋਜ਼ੁਮਬ/ਈਵਨਿਟੀ    |
| <input type="checkbox"/> ਅਲੈਂਡਰੋਨੇਟ / ਫੋਸਾਮੈਕਸ      |  |





# ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਰਜਿਸਟਰੀ (ANZHFR) ਕੀ ਹੈ?

**ANZHFR ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 2015 ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਕਾਰਨ ਦਾਖਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਣ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਚੂਲਾ ਤੁੜਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ANZHFR ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ANZHFR ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ANZHFR ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਐਪਟ-ਆਊਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ANZHFR ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ANZHFR ਮਰੀਜ਼ ਦੀ  
ਜਾਣਕਾਰੀ



ANZHFR  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ





ANZHF ਬਾਰੇ

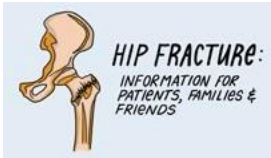


ANZHF ਚੂਲੇ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ANZHF ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਬਾਰੇ



### ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



### ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ



### ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨਾ



### ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਤੋਂ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ



ਹੈਲਥੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ



ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ 'ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹੇ' ਡਿੰਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



## ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ





# ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

## ਉਦੇਸ਼

ANZHFR ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ANZHFR ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੰਬਰ, ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਥਿਤੀ।
- ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ।

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ

- ANZHFR ਗੁਪਤਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮੰਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਰਜਿਸਟਰੀ ਜਾਂ ਖੋਜ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਖੋਜ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸੁਤੰਤਰ ਨੈਤਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਉਣ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਿਵਾਏ ਜਿੱਥੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡਾਟਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

# ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

## ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ 120 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਜਾਂਚ

- ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ 5-15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਡਿਗਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮੀ ਚੂਲੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਰਜਰੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ।

## ਜੋਖਮ, ਲਾਭ, ਖਰਚੇ

- ANZHFR ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫੈਰੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੂਲੇ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ANZHFR ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਹਿਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਰਜਿਸਟਰੀ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ

### ANZHFR ਤੋਂ ਐਪਟ-ਆਊਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਫੋਨ: 1300 ANZHFR (269 437)
- ਈ - ਮੇਲ: [optout@anzhfr.org](mailto:optout@anzhfr.org)
- ਵੈੱਬ: [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ANZHFR ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ANZHFR ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਫੋਨ: 1300 ANZHFR (269 437)
- ਈ - ਮੇਲ: [clinical@anzhfr.org](mailto:clinical@anzhfr.org)
- ਵੈੱਬ: [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ:

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਜੈਰੀਐਟਿਕ ਮੈਡੀਸਨ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਆਰਥੋਪੈਡਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਆਰਥੋਪੈਡਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਬੋਨ ਐਂਡ ਮਿਨਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਨ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਸਨ

ਰਾਇਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕਾਲਜ ਆਫ ਸਰਜਨਸ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਆਰਥੋਪੈਡਿਕ ਨਰਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

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



## ਸਵੀਕਾਰਨਾਮਾ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ  
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ  
ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।



# ANZHFR ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ  
12 ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।  
ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਅਗਿਆਤ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ  
ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ  
ਜਾਣਗੇ।



ਸਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ



Australian and New Zealand Hip Fracture Registry

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

✉ info@anzhfr.org 🌐 www.anzhfr.org

