

کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد دیکھ بہال کے لیے گائیڈ

(My Hip Fracture Care Guide)

کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد مریضوں، ان
کے گھر والوں اور تیمارداروں کے لیے اہم
معلومات پر مشتمل کتابچہ

آپ کی صحتیابی کے لیے ایک انفرادی
کیئر پلان کے ساتھ

مریض کا نام:

FIX PATIENT LABEL

مریض کا ترجیحی کانٹیکٹ:

سرجن:

ڈاکٹر / بوڑھوں کا سپیشلسٹ:

جنرل پریکٹیشنر:

نرس:

فزیوتھراپسٹ:

آکوپیشنل تھراپسٹ:

ڈائٹیشن:

سوشل ورکر:

سوالات پوچھنے کے لیے ہمارا کس سے رابطہ کرنا بہترین ہے:

آپ کو آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ
میں کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے
بعد دیکھ بھال کے لیے یہ گائیڈ
پڑھنے کی دعوت ہے



کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد دیکھ بھال کے لیے یہ گائیڈ مریضوں، ان کے گھرانوں اور تیمارداروں کے لیے ہے۔ آپ کو یہ گائیڈ اس لیے دی جا رہی ہے کہ آپ کی ٹانگ کی چوٹ کو کولہے کا فریکچر تشخیص کیا گیا ہے۔ کولہے کے فریکچر کو 'کولہے کی ہڈی ٹوٹنا' بھی کہتے ہیں۔ اس کتابچے میں دونوں اصطلاحات استعمال کی گئی ہیں اور ان کا مطلب ایک ہی ہے۔

اس سے آپ کو معلومات ملیں گی کہ ہسپتال میں قیام کے دوران کیا ذہن میں رکھنا چاہیے اور دوبارہ ہڈی ٹوٹنے کا امکان کم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

یہ کتابچہ آپ کو وہ معلومات دلانے کے لیے مرتب کیا گیا ہے جن کی آپ کو اپنی دیکھ بھال کے متعلق فیصلے کرنے کے لیے ضرورت ہے۔

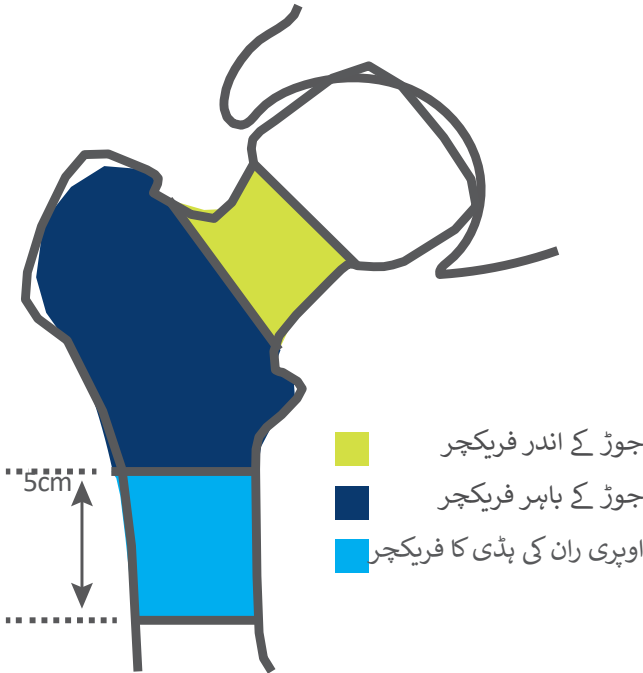
کتابچے کے آخر میں صفحات 31 تا 35 پر آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے لوگ آپ کے ہسپتال سے جانے کے بعد آپکی صحتیابی کا پلان لکھ سکتے ہیں۔

کولہے کی ہڈی ٹوٹنے سے کیا مراد ہے (What is a hip fracture?)

کولہے کے فریکچر (کولہے کی ہڈی ٹوٹنے) کا سب سے عام سبب گرنا ہے۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے، ہماری طاقت اور توازن میں کمی آتی ہے اور ہماری ہڈیاں پتلی ہو جاتی ہیں۔ اس طرح گرنے اور ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھتا ہے۔

کولہے کا جوڑ ایک بال (گیند) اور ایک ساکٹ پر مشتمل ہوتا ہے جہاں پیڑو کی ہڈی (pelvis) اور ران کی ہڈی (femur) آکر ملتی ہیں۔ جب ران کی ہڈی اس جگہ کے قریب سے ٹوٹے جہاں بال ساکٹ میں بیٹھتا ہے تو اسے کولہے کا فریکچر یا کولہے کی ہڈی ٹوٹنا کہتے ہیں۔

ہڈی ٹوٹنا اور ہڈی کا فریکچر ایک ہی بات ہے۔ آپ یہ دونوں اصطلاحیں استعمال ہوتے سنیں گے اور ان کا مطلب ایک ہی ہے۔

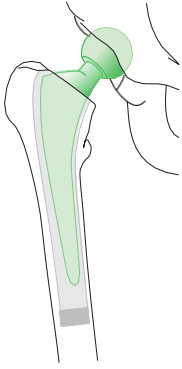


کولہے کے فریکچر کا علاج کیا ہے؟

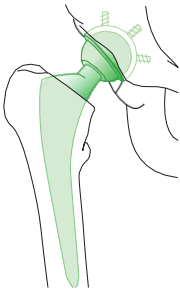
(What is the treatment for a hip fracture?)

ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ٹھیک کرنے کے لیے اکثر لوگوں کو آپریشن کروانا پڑتا ہے۔ سرجری کی بڑی وجوہ یہ ہیں کہ درد سے آرام آئے اور آپ جلد از جلد پھر سے چلنے لگیں۔ کچھ لوگوں کے سلسلے میں یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ سرجری بہترین حل نہیں ہے۔

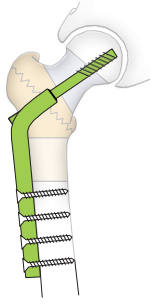
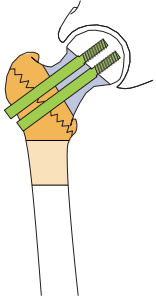
کس قسم کا آپریشن ہوگا، یہ اس پر منحصر ہے کہ کولہے کا کونسا حصہ ٹوٹا ہے۔ کولہے کے فریکچر کے آپریشن کی عام ترین قسمیں یہ ہیں:



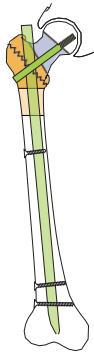
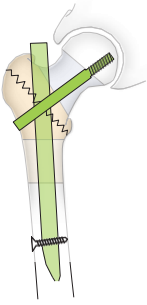
- کولہے کی جزوی ریپلیسمنٹ جس میں بال اور ساکٹ والے جوڑے کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کو بدل دیا جاتا ہے



- کولہے کی ٹوٹل ریپلیسمنٹ جس میں بال اور ساکٹ والے جوڑے پر مشتمل ہڈی کے ساتھ ساتھ ساکٹ کو بھی بدل دیا جاتا ہے۔



- سکریوز (پیچ)، اور سکریوز کے ساتھ ایک پلیٹ بھی لگائی جا سکتی ہے تاکہ فریکچر کو جوڑ کر رکھا جائے



- ران کی ہڈی میں ایک دھاتی راڈ (جیسے intramedullary nail کہتے ہیں) لگائی جاتی ہے تاکہ فریکچر کو جوڑ کر رکھا جائے

مجھے کونسے سوالوں کے جواب لینے کی ضرورت ہے؟ (What questions do I need answered?)

ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ اپنا خیال رکھنے والے ماہرین صحت سے سوالات پوچھیں۔ تب تک سوالات پوچھتے رہیں جب تک آپ سمجھ نہ جائیں کہ کیا کیا جا رہا ہے اور کیوں۔ سوالوں کی مثالیں: میرے کولہے کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج کیا ہے؟ میرے ہسپتال میں قیام کے دوران مجھے کون معلومات دے گا؟

نیچے دی گئی جگہ میں آپ اپنے سوالات لکھ سکتے ہیں۔ جب ڈاکٹر، نرسیں یا دوسرا عملہ آپ سے بات کرنے کے لیے آئے تو آپ کو یہاں لکھے ہوئے سوالات دیکھ کر یاد آ جائے گا کہ آپ کیا جاننا چاہتے تھے۔

میرے سوالات:

اس دیکھ بہال کی گائیڈ کا مواد

(CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

کولہے کے فریکچر کے متعلق یہ گائیڈ ان موضوعات پر معلومات مہیا کرتی ہے

صفحہ 10

ہسپتال پہنچنے پر دیکھ بہال (CARE AT PRESENTATION)

ایمبولینس مجھے ہسپتال لائی ہے۔

میرے پہنچنے پر کیا ہوتا ہے؟

صفحہ 13

درد کو سنبھالنا (PAIN MANAGEMENT)

مجھے حرکت کرنے پر درد ہوتا ہے۔ میرے درد کو کیسے سنبھالا جائے گا؟

صفحہ 16

بوڑھوں کی ہڈیوں کے علاج کا ماڈل

(ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

اتنے زیادہ لوگ میرا خیال رکھ رہے ہیں۔

یہ سب کون ہیں اور یہ کیا کرتے ہیں؟

صفحہ 20

سرجری کا وقت (TIMING OF SURGERY)

مجھے کولہے کی ٹوٹی ہوئی ہڈی ٹھیک کرنے کے لیے سرجری کی
ضرورت ہے۔ مجھے سرجری کے لیے کتنی دیر انتظار کرنا پڑے گا؟

(MOBILISATION AND WEIGHT BEARING) چلنا پھرنا اور وزن سہارنا

مجھے ٹھیک سے نہیں پتہ کہ سرجری کے بعد کیا ہوتا ہے۔
میرے لیے کب تک بستر سے اٹھنا اور چلنا پھرنا ممکن ہوگا؟

دوبارہ فریکچر کا خطرہ کم کرنا

(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

میں نہیں چاہتا/چاہتی کہ میں دوبارہ گروں اور پھر کوئی ہڈی ٹوٹ جائے؟
دوبارہ ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ کم کرنے کے لیے کیا کیا جائے گا؟

ہسپتال سے واپسی کے بعد دیکھ بھال

(TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

میں کب تک گھر جا سکوں گا/گی اور ہسپتال سے ڈسچارج (رخصت) ہونے کے
بعد مجھے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی؟

میری دیکھ بھال کا پلان (MY CARE PLAN)

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے فریکچرز کی رجسٹری (ANZHF) کیا
ہے؟

(WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY (ANZHF)?)



اگر آپ ان موضوعات پر مزید معلومات لینا چاہتے ہیں
تو اس کیو آر کوڈ کو اپنے سمارٹ فون کے کیمرے سے
Hip Fracture Clinical Care Standard اور
(کولہے کے فریکچرز کی کلینیکل نگہداشت کا معیار) دیکھیں

ہسپتال میں آنے پر دیکھ بھال (CARE AT PRESENTATION)

مجھے ایمبولینس ہسپتال لائی ہے۔ میرے پہنچنے پر کیا ہوتا ہے؟
(The ambulance has taken me to hospital. What happens
when I first arrive?)

جب ایمبولینس کے پیرامیڈکس آپ کو ہسپتال کے عملے کے حوالے کرتے ہیں تو
ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں بہت سے کام ہوتے ہیں۔

دوائیاں اور انجیکشنز آپ کو درد سے آرام دلاتے ہیں۔ سکینز اور ایکس رے سے
سرجنوں کو آپ کے کولہے کے فریکچر کا بہترین علاج طے کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ڈاکٹروں کے معائنون اور سوالات سے یہ یقینی ہوتا ہے کہ آپ کے کولہے کے
فریکچر کا علاج طے کرتے ہوئے آپ کی صحت کے دوسرے مسائل کو بھی ذہن
میں رکھا جائے۔

ان سب چیزوں سے آپ کو بہت پریشانی ہو سکتی ہے۔ بعد میں ملنے والی
معلومات سے آپ کو علم ہوگا کہ کیا کیا جا رہا ہے اور کیوں۔

تشخیص (Diagnosis)

- کولہے کے اکثر فریکچروں کی تشخیص ایکسرے سے ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھار ایکسرے واضح نہیں ہوتا اور مزید سکینز کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اگر آپکا ایکسرے واضح نہ ہو تو ڈاکٹر آپ کے ساتھ دوسرے سکینز کے متعلق بات کریں گے جن سے تشخیص میں مدد مل سکتی ہے۔

یادداشت، سوچنے کی صلاحیت اور کمیونیکیشن (ذہنی فعل)

(Memory, thinking and communication (cognition))

- جن لوگوں کے کولہے کی ہڈی ٹوٹی ہے، ان میں سے اکثر کو پہلے ہی یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت کے کچھ مسائل ہوتے ہیں۔ اس سے کمیونیکیشن یعنی بات سمجھنے اور سمجھانے پر اثر پڑ سکتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اس وجہ سے کولہے کے فریکچر کے بعد پیچیدگیوں کا امکان بڑھتا ہے۔
- اس وجہ سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ معالجین آپ سے سوالات پوچھیں جن سے آپ کی یادداشت کی خرابی کا پتہ چل سکتا ہے۔ یہ سوالات ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں یا بعد میں آپ کے وارڈ میں منتقل ہو جانے پر پوچھے جائیں گے۔
- آپ کے آپریشن سے پہلے یادداشت، سوچنے کی صلاحیت اور کمیونیکیشن کو ٹیسٹ کرنے والے خاص سوالات پوچھے جائیں گے تاکہ آپ کے ہسپتال میں قیام کے دوران آپ کے جوابات سے پتہ چلایا جا سکے کہ کیا کوئی تبدیلیاں آئی ہیں۔

اگر مجھے یادداشت کے مسائل ہوں یا کنفیوژن ہو تو کیا ہوتا ہے؟ (What happens if I have memory problems or become confused?)



کبھی کبھار کولہے کے فریکچر کے بعد لوگوں کو وقتی کنفیوژن ہو سکتی ہے۔ اس کنفیوژن کے متعلق اکثر 'delirium' (ہذیان) کا لفظ کہا جاتا ہے۔

ہذیان کی کئی مختلف وجوہ ہو سکتی ہیں لیکن کولہے کے فریکچر کے بعد اس کی عام ترین وجوہ درد، نئی دوائیاں، قبض، جسم میں پانی کی کمی یا انفیکشن ہوتی ہیں۔ یہ ان لوگوں میں زیادہ عام ہے جنہیں پہلے سے یادداشت یا سوچنے میں مسائل ہوں۔

اگر آپ یا آپ کے گھر والے آپ کے طرز عمل یا سوچ یا کمیونیکیشن میں کوئی تبدیلی محسوس کریں تو اس بارے میں عملے کو بتانا اہم ہے۔ یہ ہذیان کے ابتدائی آثار ہو سکتے ہیں۔ جتنا جلد اس کا پتہ چل جائے، معالجین اتنا ہی جلد اسے سنبھال سکتے ہیں۔

ہذیان کی روک تھام کی جائے تو آپ کولہے کے فریکچر سے زیادہ جلدی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔



اگر آپ یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت کے متعلق مزید معلومات لینا چاہتے ہیں تو اپنے فون کے کیمرے سے یہ کیو آر کوڈ سکین کریں۔

درد کو سنبھالنا (PAIN MANAGEMENT)

مجھے حرکت کرنے پر درد ہوتا ہے۔
میرے درد کو کیسے سنبھالا جائے گا؟

(It hurts to move.

How will my pain be managed?)

آپ کے ہسپتال میں قیام کے پورے عرصے میں آپ کے درد کو ٹھیک طرح سنبھالنا اور قابو میں رکھنا بہت اہم ہے۔ معالجین روزانہ کئی بار آپ سے آپ کے درد کے متعلق پوچھیں گے۔

کولہے کے فریکچر کا درد ران کو پیٹ سے جوڑنے والے حصے میں اور ران میں محسوس ہوتا ہے اور ہلنے جلنے سے درد بڑھ جاتا ہے۔ عام طور پر درد کو سنبھالنے کا بہترین طریقہ فریکچر کو ٹھیک کرنا ہے لیکن اکثر لوگوں کو آپریشن سے پہلے اور آپریشن کے بعد درد کی دوائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

میرے درد کا درجہ کب طے کیا جائے گا؟

(When will my pain be assessed?)

درد کی پہلی اسیسمنٹ (جائزہ) ایمبولینس کے پیرامیڈکس آپ کے ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی کر لیں گے۔ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں پہنچنے کے بعد کسی کو 30 منٹ کے اندر اندر آپ کے درد کے متعلق پوچھنا چاہیے۔

اگر آپ تکلیف میں ہوں تو نرسوں اور ڈاکٹروں کو بتانا اہم ہے۔ اگر ہلنے جلنے سے تکلیف ہو تو اس کی وجہ سے دوسری پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں جیسے پریش کے زخم یا 'delirium' یعنی 'بذیان' کہلانے والی وقتی کنفیوژن۔

زبان (Language)

اگر انگلش آپ کی اولین زبان نہیں ہے تو ہم نے نیچے جگہ مہیا کی ہے جہاں آپ کی زبان میں لفظ 'درد' لکھا جا سکتا ہے۔ اس طرح عملہ آپ کے ساتھ وہ لفظ استعمال کر سکے گا جو آپ کا جانا پہچانا لفظ ہے۔

اپنی ترجیحی زبان میں pain کے لیے استعمال ہونے والا لفظ لکھیں

درد
Dard

درد کو سنبھالنا (Managing pain)

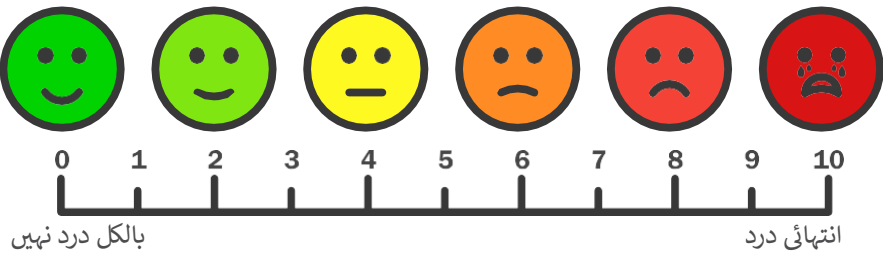
اگر آپ کو کولہے کے فریکچر کی وجہ سے درد ہو تو آپ کو درد کی دوائیاں دی جائیں گی۔ پیراسیٹامول کا استعمال عام ہے لیکن اکثر اس سے زیادہ اثر رکھنے والی دوائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ اثر رکھنے والی درد کی دوائیوں کا ایک عام ضمنی اثر قبض ہے لہذا آپ کو قبض کشا چیزوں کی بھی پیشکش کی جائے گی۔ ٹانگ اور پیٹ کو جوڑنے والے حصے میں ایک 'نرو بلاک' انجیکشن بھی ٹانگ کو کئی گھنٹوں تک سن کر کے درد میں بہت کمی لا سکتا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے درد کے لیے کافی دوائی مل رہی ہے؟ (How to know if the pain relief is enough)

درد کی دوائی یا نرو بلاک کو درد اس حد تک کم کرنا چاہیے کہ ایکسے کے لیے جاتے ہوئے یا نرس کی دیکھ بھال حاصل کرتے ہوئے آپ آرام سے ہوں۔

نیچے ہم ایک پیمانہ دے رہے ہیں تاکہ آپ اپنے کولہے کے فریکچر کے درد کی شدت بتا سکیں۔ 0 (زیرو) سکور کا مطلب ہے بالکل درد نہیں اور 10 (دس) سکور کا مطلب ہے انتہائی درد اور بہت تکلیف۔

ہم چاہتے ہیں کہ آپ معالجین کو اکثر اس بارے میں بتاتے رہیں، خاص طور پر اگر آپ کے درد کو ٹھیک طرح نہ سنبھالا جا رہا ہو تو ضرور بتائیں۔



بورھوں کی ہڈیوں کی دیکھ بہال کا ماڈل

(ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

اتنے زیادہ لوگ میرا خیال رکھ رہے ہیں۔ یہ سب کون ہیں اور یہ کیا کرتے ہیں؟

(There are so many people looking after me. Who are they and what do they do?)

اس کتابچے کے فرنٹ کور کے اندر ان مختلف ماہرین صحت کے نام لکھنے کے لیے جگہ دی گئی ہے جو آپ کا خیال رکھ رہے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ بہت سے لوگوں سے ملیں گے اور یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی دیکھ بہال کے متعلق کس سے سوالات پوچھنے چاہئیں۔

اگر آپ کو نام لکھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو اپنی دیکھ بہال کرنے والے کسی بھی ماہر صحت سے مدد مانگ لیں۔

بورڑھوں کی ہڈیوں کی دیکھ بھال کا ماڈل کیا ہے؟

(What is the Orthogeriatric Model of Care?)

اس ماڈل سے مراد یہ ہے کہ ہسپتال کولہے کے فریکچر کے کیسوں کی دیکھ بھال کس طرح کرتا ہے۔ اس میں ایک 'ملٹی ڈسپلنری ٹیم' (کئی شعبوں کے ماہرین کی ٹیم) ہوتی ہے اور مختلف ماہرین صحت آپ کی دیکھ بھال کے مختلف پہلوؤں کے لیے ذمہ دار ہوں گے۔

آرتھوپیڈک سرجن اور فزیشن یعنی ڈاکٹر (جو اکثر بورڑھوں کی صحت کا سپیشلسٹ ہوتا ہے) مل کر آپ کی تمام سرجیکل اور میڈیکل ضروریات پوری کرتے ہیں۔ سرجن آپ کے کولہے کے فریکچر کا علاج کرتا ہے اور ڈاکٹر/بورڑھوں کا سپیشلسٹ آپکی صحت کے دوسرے مسائل کا علاج کرتا ہے۔ اس طرح مل کر آپ کی دیکھ بھال کے ذریعے آپ کی صحتیابی کا بہترین موقع میسر آتا ہے۔

ہسپتال میں قیام کے دوران آپ کی ملاقات کئی دوسرے ماہرین صحت سے ہو سکتی ہے۔ ان میں ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کا عملہ، اینیستھیٹسٹ (اینیستھیٹیا کے ماہر)، نرسیں، فزیوتھراپسٹ اور ڈائٹیشن شامل ہیں۔ شاید آپ آکوپیشنل تھراپسٹ، فارماسسٹ، درد کے سپیشلسٹ، سوشل ورکر یا بحالی (rehabilitation) کے سپیشلسٹ سے بھی ملیں۔



ہر ہسپتال میں ملٹی ڈسپلنری ٹیم مختلف ماہرین صحت پر مشتمل ہوتی ہے۔ آپکی ملاقات جن لوگوں سے ہوگی، ان میں سے کچھ نیچے خاکے میں دکھائے گئے ہیں۔ یہ ایک ٹیم کی طرح مل کر کام کرتے ہیں۔ چاہے آپ انہیں ایک ساتھ کام کرتے ہوئے نہ دیکھ سکتے ہوں، یہ لوگ آپ کو درکار دیکھ بھال کے بہترین طریقے کے متعلق ایک دوسرے سے بات کرتے رہیں گے۔

ملٹی ڈسپلنری ٹیم (MULTIDISCIPLINARY CARE TEAM)



میرے لیے کیا اہم ہے؟ (What is important to me?)

آپ کے لیے جو سرگرمیاں اہم ہوں، آپ کو اپنی دیکھ بھال کرنے والے ماہرین صحت کو ان کے متعلق ضرور بتانا چاہیے۔ ہم نے یہ سرگرمیاں لکھنے کے لیے نیچے جگہ مہیا کی ہے۔

یہ سوچیں کہ آپ ہسپتال سے جانے کے بعد اور اگلے 3 سے 6 مہینوں میں کیا کرنے کے قابل ہونا پسند کریں گے۔ جب آپ کے لیے بہترین علاج کا پلان بنایا جا رہا ہوگا تو آپ ان خواہشات کی روشنی میں اپنے ماہرین صحت سے گفتگو کر سکیں گے۔

میں چاہوں گا/گی کہ ہسپتال سے جانے کے وقت میں یہ سرگرمیاں کرنے کے قابل ہوں:

میں چاہوں گا/گی کہ ہسپتال سے جانے کے 3 سے 6 مہینے بعد میں یہ سرگرمیاں کرنے کے قابل ہوں:

سرجری کا وقت (TIMING OF SURGERY)

مجھے سرجری کے لیے کتنا انتظار کرنا پڑے گا؟
(How long should I have to wait for my surgery?)

کولہے کے فریکچر کی کلینیکل کیئر کے سٹینڈرڈز میں تجویز کیا جاتا ہے کہ ہسپتال پہنچنے کے بعد 36 گھنٹوں کے اندر آپ کی سرجری کی جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کولہے کا فریکچر ناگوار محسوس ہوتا ہے اور انسان کو مجبوراً بستر پر پڑے رہنا اپنے وقار کے خلاف اور دکھ کا باعث لگتا ہے۔

کچھ لوگوں کی سرجری مجوزہ 36 گھنٹوں کے اندر ممکن نہیں ہوتی۔ مثلاً اگر آپ کو کوئی ایسا طبی مسئلہ ہو جس کا علاج آپریشن سے پہلے ضروری ہو۔



موبلائزیشن (چلنا شروع کرنا) اور اپنا وزن سہارنا

(MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

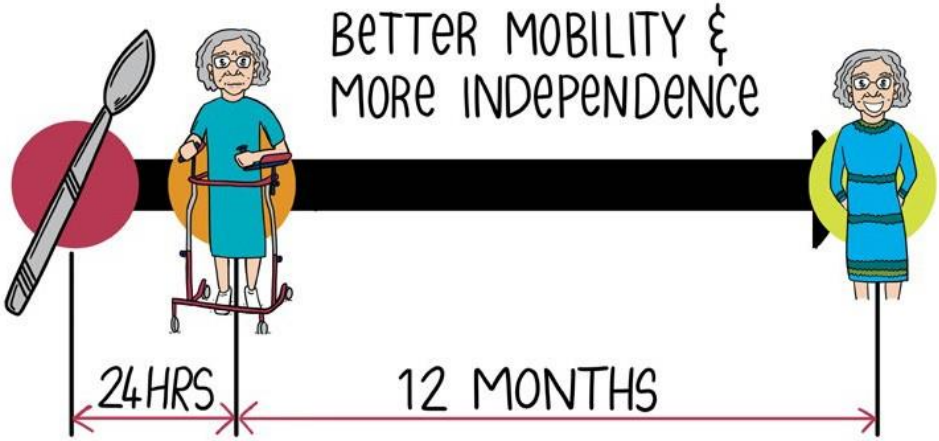
میرے لیے کھڑے ہونا اور دوبارہ چلنا پھرنا کب تک ممکن ہو گا؟
(When will I be able to get up and start walking again?)

آپریشن کا مقصد آپ کو کھڑے ہونے اور فوراً متاثرہ ٹانگ پر وزن ڈالنے کے قابل بنانا ہے۔ سرجن یہ یقینی بنائے گا کہ کولہے کو اتنی مضبوطی سے جوڑا گیا ہے کہ آپ سرجری کے اگلے روز کھڑے ہو سکیں اور قدم اٹھا سکیں۔ ممکن ہے آپ کو ڈر لگے اور کچھ کمزوری یا زحمت محسوس ہو۔ یہ بہت عام ہے۔



بستر سے اٹھنے، کھڑے ہونے اور کچھ قدم چلنے کو 'موبیلٹیزیشن' کہا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد جلد از جلد موبیلٹیزیشن سے پیچیدگیوں سے بچاؤ ہوتا ہے جیسے پریشر کے زخم، نمونیا اور ٹانگوں میں خون کے لوتھڑے جمنا۔

اگرچہ آپریشن کے اگلے ہی روز کھڑے ہونا شاید آپ کو بہت جلدی لگے، جو لوگ آپریشن کے اگلے روز کھڑے ہونے اور قدم اٹھانے کے قابل ہوں، وہ عام طور پر کولہے کے فریکچر کے بعد ایک سال تک بھی چلنے اور خود اپنے کام کرنے میں زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔



دوبارہ فریکچر کا خطرہ کم سے کم رکھنا

(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)



دوبارہ ہڈی ٹوٹنے کا امکان کم
کرنے کے لیے کیا کیا جائے گا؟

**(What will be done to
reduce the chance of
another broken bone?)**

آپ کی صحتیابی کے سلسلے میں ملٹی ڈسپلنری
ٹیم آپ کے لیے گرنے کے خطرے کی خاص
اسسیمیٹ کرے گی یعنی جائزہ لے گی۔ یہ
اسسیمیٹ کولہے کے فریکچر کے ساتھ آپ کے
ہسپتال میں قیام کے دوران یا ہسپتال سے جانے
کے بعد آپ کی بحالی صحت کے حصے کے طور
پر کی جائے گی۔

گرنے کے خطرے کی اسیسمنٹ

(Assessment of the risk of a fall)

ماضی میں گرنے کے واقعات

کیا آپ پہلے کبھی گرے ہیں	<input type="checkbox"/> ہاں	<input type="checkbox"/> نہیں
پچھلے 12 مہینوں میں کتنی بار گرے		
کن جگہوں پر گرے	<input type="checkbox"/> عمارت کے اندر	<input type="checkbox"/> باہر
کیا پہلے گرنے کے مواقع پر آپ کھڑے ہونے کے قابل تھے	<input type="checkbox"/> ہاں	<input type="checkbox"/> نہیں
دیگر نوٹس		

اس دفعہ گرنے کے حالات

گرنے کی وجہ	
اندر/باہر	
دیگر نوٹس	

میرے لیے دوبارہ گرنے یا چوٹ آنے کا خطرہ ان وجوہ سے ہے
(My risk factors for another fall or injury)

کون سے کام کیے گئے ہیں اور کونسی ریفرلز دی گئی ہیں	کن وجوہ سے خطرہ ہے
	دوائیوں پر نظر ثانی <input type="checkbox"/>
	کمزور پٹھے <input type="checkbox"/>
	توازن کی خرابی <input type="checkbox"/>
	چلنے پھرنے میں مشکل <input type="checkbox"/>
	روزمرہ سرگرمیوں میں مشکل <input type="checkbox"/>
	یادداشت یا سوچنے میں مشکل <input type="checkbox"/>
	نظر کی کمزوری <input type="checkbox"/>
	کھڑے ہونے یا چلنے پر چکر آنا / کھڑے ہونے پر بلڈ پریشر گرنا <input type="checkbox"/>
	پیروں یا جوتوں کے مسائل <input type="checkbox"/>

کون سے کام کیے گئے ہیں اور کونسی ریفرلز دی گئی ہیں

کن وجوہ سے خطرہ ہے

گھر کا ماحول

پیشاب یا پاخانے پر کنٹرول

غذا کے حوالے سے حالت

بہربہری، کمزور ہڈیاں /
ہڈیوں کی صحت

دیگر

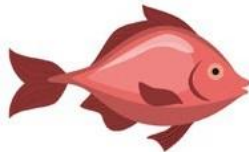
آئندہ گرنے اور چوٹ لگنے سے بچاؤ کے لیے
میرا ذاتی پلان

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے تو کولہے کا فریکچر اس بات کی قوی علامت ہے کہ آپ کی ہڈیاں پتلی اور کمزور ہو چکی ہیں۔ اسے osteoporosis (بہربھری، کمزور ہڈیاں) کہا جاتا ہے اور اس کا مطلب ہے کہ مستقبل میں دوبارہ گرنے کی صورت میں آپ کی ہڈی ٹوٹنے کا زیادہ امکان ہے۔ آپ کچھ کام کر کے اپنی صحتیابی میں مدد دے سکتے ہیں۔

1 اچھی خوراک کھائیں تاکہ آپ کو خوب غذائیت ملے (Eat well to support good nutrition)

ہڈیاں بنیادی طور پر کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بنتی ہیں۔ مندرجہ ذیل غذاؤں میں کیلشیم اور وٹامن ڈی زیادہ ہوتا ہے اگرچہ وٹامن ڈی کا اہم ترین ذریعہ دھوپ ہے۔ پٹھوں کو مضبوط رکھنے کی خاطر پروٹین بھی اہم ہے اور جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کے لیے کافی پانی پینا چاہیے۔ گرنے کی ایک عام وجہ جسم میں پانی کی کمی ہے۔

غذائیت سے بھرپور چیزوں کی مثالیں (EXAMPLES OF GOOD NUTRITION)



2 دوائیاں (Medication)

ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے کئی علاج دستیاب ہیں اور انہیں گولیوں یا انجیکشن کی صورت میں لیا جا سکتا ہے۔ آپ کے ہسپتال میں قیام کے دوران ڈاکٹر اور نرسیں آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کریں گے۔ آئندہ فریکچر سے بچاؤ کے لیے یہ دوائیاں کئی سال لینی پڑتی ہیں لیکن یہ دوبارہ فریکچر کا خطرہ 50% تک کم کر سکتی ہیں۔

3 ورزش (Exercise)

گرنے سے بچاؤ کے لیے طاقت اور توازن کو بہتر بنانا ضروری ہے۔ اس کے لیے مخصوص ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے اور عام جسمانی سرگرمی کافی نہیں ہوتی۔ ڈانس، جم سیشن، لان باؤلز اور تائی چی جیسی ورزشیں گرنے سے بچاؤ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہڈی ٹوٹنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

4 اپنے جی پی سے بات کریں (Speak with your GP)

جنرل پریکٹیشنر (جی پی) دوبارہ فریکچر کی روک تھام کے لیے اہم معلومات دے سکتا ہے۔ جی پی سے ہڈیوں کی صحت پر بات کریں اور پوچھیں کہ گرنے سے بچاؤ کے کونسے اقدامات آپ کے لیے بہترین ہیں۔ یہ بات چیت شروع کرنے کے لیے ہم آپ کو نیچے پانچ سوالات بتا رہے ہیں جو آپ کو جی پی سے پوچھنے چاہئیں:

- میرے لیے کن وجوہ سے گرنے کا خطرہ ہے؟
- کس قسم کی ورزش سے میرے لیے گرنے کا خطرہ کم ہوگا؟
- osteoporosis کیا ہے؟
- میں اپنی ہڈیوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
- osteoporosis کے لیے کونسے علاج دستیاب ہیں؟

ہسپتال کی دیکھ بہال سے نکل کر گھر جانا

(TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

مجھے گھر جانے کی اجازت کب ملے گی اور ہسپتال سے
ڈسچارج ہونے کے بعد مجھے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی؟
(How long before I can go home and what will I
need when I am discharged from hospital?)

ہر شخص مختلف ہوتا ہے اور پہلے سے بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کتنی
دیر ہسپتال میں رہیں گے۔ اس کا انحصار بہت حد تک اس پر ہوتا ہے کہ
کولہے کے فریکچر سے پہلے آپ کتنے اچھے جا رہے تھے۔

کچھ لوگ ڈسچارج کے بعد گھر جا سکتے ہیں اور بحالی صحت گھر میں جاری
رکھ سکتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگوں کو زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور انہیں بحالی
صحت کے لیے کسی اور وارڈ یا کسی اور ہسپتال میں منتقل کرنا ضروری ہو
سکتا ہے۔ کچھ لوگ شاید یہ فیصلہ کریں کہ اب انہیں کسی ایسی جگہ رہنا
چاہیے جہاں زیادہ مدد دستیاب ہو اور اس کے لیے کچھ پلاننگ کرنی پڑے گی۔

کچھ لوگ اب اتنے کام کرنے کے قابل نہیں ہوں گے جتنے کام وہ اس حادثے سے پہلے کر سکتے تھے لہذا اب یہ اہم گفتگو شروع ہو جائے گی کہ انہیں ہسپتال سے جانے کے بعد کہاں رہنا چاہیے۔

یہ اچھا ہو گا کہ آپ صحتیابی اور بحالی کے متعلق اپنی توقعات کے متعلق ملٹی ڈسپلنری ٹیم سے بات کریں۔ اس طرح آپ کے ہسپتال سے ڈسچارج اور مسلسل صحتیابی کے متعلق مل کر ایک پلان بنایا جا سکتا ہے۔



میری دیکھ بہال کا پلان

(MY CARE PLAN)



اگلے صفحات پر دیا گیا پلان آپکی صحتیابی کا راستہ ہے۔
یہ معلومات ماہر صحت کو آپ اور آپکے نامزد شخص
کے ساتھ بات چیت کے دوران مکمل کرنی چاہئیں۔

نام:

FIX PATIENT LABEL

دیکھ بہال کا یہ پلان تشکیل دینے میں کیسے شامل کیا جا رہا ہے؟

نام:

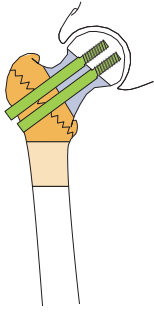
رشتہ:

انتہائی دیکھ بہال سے ڈسچارج کے بعد مریض کہاں جائے گا:

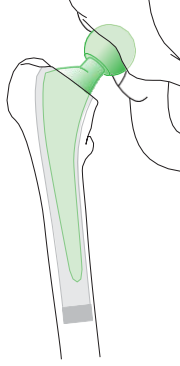
- پرائیویٹ گھر ری ہیبیلیٹیشن (بحالی) ہاسپٹل
- بوڑھوں کا رہائشی نگہداشتی (ایجڈ کیئر) مرکز
- کوئی اور جگہ

میری سرجری کی تاریخ یہ تھی: / /

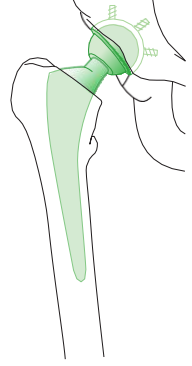
سرجری کی قسم:



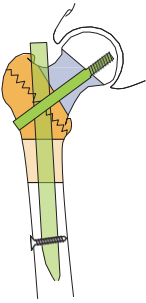
کھوکھلے سکریوز



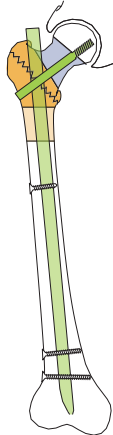
کولہے کی
جزوی
ریپلیسمنٹ



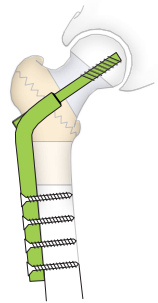
کولہے کی ٹوٹل
ریپلیسمنٹ



ہڈی میں چھوٹا راڈ



ہڈی میں لمبا راڈ



سلائڈنگ سکریوز



سجری کے بعد میری دیکھ بہال (My post surgery care)

زخم کی دیکھ بہال:

ہاں نہیں

ٹانکے:

خود گھل کر ختم ہو جانے والے ٹانکے:

ہاں نہیں

اگر یہ خود گھل کر ختم ہونے والے ٹانکے نہیں ہیں تو:

ٹانکے کس تاریخ کو نکالے جائیں گے: / /

ٹانکے کس تاریخ کو نکالے گئے: / /

کہاں:

کلینک میں

وارڈ میں

جی پی کے پاس

کمیونٹی میں

بوڑھوں کے رہائشی نگہداشتی (ایجڈ کیئر) مرکز میں

سرجری کے بعد میری دیکھ بھال (جاری ہے)

گھر جانے کے بعد مجھے محفوظ رہنے کی خاطر خاص چیزوں کی ضرورت ہوگی:

ہاں نہیں اطلاق نہیں ہوتا

مجھے چلنے میں مدد کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی؟

چھڑی

بیساکھیاں

رولیٹر فریم (پہیوں والا فریم)

چار پہیوں والی واکر

کوئی اور چیز جیسے وہیل چیئر

ڈسچارج کے بعد مجھے کن دوسری چیزوں سے مدد ملے گی؟

اورور ٹائلٹ ایڈ (کموڈ کے اوپر رکھنے کا فریم)

شاور کے لیے کرسی یا سٹول

باتھ ٹب میں داخل ہونے کے لیے بورڈ

لمبے ہینڈل والے ایڈز

چیزیں پکڑنے کا ایڈ جوتا پہننے کی سٹک کپڑے پہننے کے لیے سٹک

اونچی نیچی کی جا سکنے والی کرسی

پریشر کم کرنے والا یا دیگر خاص میٹرس / کشن

بستر سے اٹھنے کے لیے سہارے کا پول

میری آئندہ اپائنٹمنٹس (My follow up appointments)

مقام	وقت	تاریخ	
			جی پی
			آرتھوپیدک کلینک
			کمیونٹی ہیلتھ
			فزیوتھراپسٹ
			گرنے اور توازن کے لیے امدادی کلینک
			بھر بھری، کمزور ہڈیوں کا کلینک
			دیگر

ہڈیوں کی صحت کے لیے میری دوائیاں

Risedronate / Actonel

وٹامن ڈی

Raloxifene / Evista

کیلشیم

Teriparatide / Forteo

Denosumab / Prolia

Romozosumab / Evenity

Zoledronic Acid / Aclasta

Alendronate / Fosamax



ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے فریکچرز کی رجسٹری (ANZHFR) کیا ہے؟

(WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY (ANZHFR)?)

ANZHFR سن 2015 میں اس مقصد سے قائم کی گئی تھی کہ
ہسپتال کولہے کے فریکچرز کی وجہ سے داخل ہونے والے معمر
مریضوں کو بہتر دیکھ بھال مہیا کریں۔

اگر آپ کو یہ کتابچہ دیا گیا ہے تو غالباً آپ کے کولہے کی ہڈی
ٹوٹی ہے اور آپ ANZHFR میں شامل ہونے کے اہل ہیں۔ ہسپتال
کا عملہ آپ کے متعلق معلومات ANZHFR کو بھیجے گا، سوائے
اس کے کہ آپ نے انہیں معلومات جمع کروانے سے منع کیا ہو۔
اسے ایٹ آؤٹ کرنا یعنی اپنی مرضی سے شامل نہ ہونا کہتے ہیں۔

اس رجسٹری کے متعلق معلومات اگلے پانچ صفحات پر دیکھی جا
سکتی ہیں۔ آپ ANZHFR کی ویب سائٹ پر مزید معلومات لینے کے
لیے یہ کیو آر کوڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ANZHFR
کی طرف سے
مریضوں کے لیے
معلومات

ANZHFR PATIENT
INFORMATION



ANZHFR
ویب سائٹ

ANZHFR
WEBSITE





ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

ABOUT THE ANZHFR

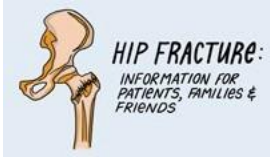


ANZHFR کولے کے فریکچرز کی دیکھ بھال بہتر بنانے کے لیے ڈاٹا استعمال کرتی ہے۔ ANZHFR نے مندرجہ ذیل معلومات مریضوں، ان کے گھر والوں اور دوستوں کے لیے مرتب کی ہیں۔

اپنے سمارٹ فون سے یہ کیو آر کوڈز سکن کر کے کولے کے فریکچر اور اس کے علاج کے متعلق معلومات حاصل کریں۔



فریکچرز کے متعلق معلومات



کولے کے فریکچر کے درد کو سنبھالنا



کولے کے فریکچر کے لیے سرجری



سرجری کے بعد چلنا



بڈی ٹوٹنے کا خطرہ کم کرنا



کولے کے فریکچر کے بعد
صحتیابی کے متعلق
نیوزی لینڈ کا کتابچہ
دیکھیں



بڈیوں کی صحت کے متعلق
معلوماتی پرچے اور
Healthy Bones
Australia کی طرف سے
دوسرے وسائل دیکھیں



گرنے سے بچنے کے لیے نیوزی
لینڈ کے پروگرام
New Zealand Live Stronger
for Longer کے متعلق مزید
معلومات حاصل کریں





ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے
فریکچرز کی رجسٹری

**(Australian and New Zealand Hip
Fracture Registry)**

بوڑھے لوگوں کے لیے نتائج بہتر بناتی ہے

معلوماتی پرچہ (Information sheet)

مقصد (Purpose)

ANZHFR کا مقصد کولہے کے فریکچر کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے والے 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کی دیکھ بھال کے معیار، حفاظت اور اثرات کو بہتر بنانا ہے۔ ANZHFR اس مقصد کے لیے علاج اور اس کے نتائج کی نگرانی اور رپورٹنگ آسٹریلیا اور نیوزی میں کولہے کے فریکچرز کی مینیجمنٹ کے لیے رہنما ہدایات کے مطابق کرے گی۔

کونسی معلومات اکٹھی کی جائیں گی؟ (What information will be collected?)

- آپ کا نام، تاریخ پیدائش، رابطہ تفصیلات، نیشنل ہیلتھ کیئر نمبر اور آسٹریلیا میں ویزے یا شہریت کی صورتحال
- ہسپتال میں داخلے سے پہلے آپ کس حد تک اپنے کام خود کر سکتے تھے اور آپ کی صحت کی تفصیلات۔
- آپ کے ہسپتال میں داخلے، آپ کو ملنے والے علاج اور ہسپتال سے ڈسچارج کے متعلق تفصیلات۔

معلومات کو راز میں رکھنا یعنی پرائیویسی (Privacy of Information)

- ANZHFR پرائیویسی کے قوانین کی تعمیل کرے گی۔
- معلومات کو سیکیور طریقے سے اور بصیغہ راز رکھا جائے گا اور یہ صرف رجسٹری یا تحقیق کے لیے منظور شدہ عملے کو دی جائیں گی۔
- معلومات کو صرف اس صورت میں تحقیقی مقاصد کے لیے استعمال کیا جائے گا کہ ایک منظور شدہ اخلاقیاتی کمیٹی اس کی اجازت دے۔
- معلومات کو رپورٹیں، پریزنٹیشنز یا اشاعتیں مرتب کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا لیکن صرف اس طریقے سے کہ آپ کو پہچانا نہ جا سکتا ہو۔
- معلومات کسی اور کو صرف آپ کی اجازت سے دی جائیں گی، سوائے اس کے کہ قانون ہمیں معلومات دینے کا پابند کرتا ہو۔
- آپ کی معلومات کو دوسرے اکٹھے کیے گئے ڈاٹا سے لنک کیا جائے گا۔

معلوماتی پرچہ (Information sheet)

ہسپتال میں داخلے کے 120 دن بعد خبرگیری

(Follow-up at 120-days from admission)

- جس ہسپتال میں آپ کا علاج ہوا تھا، اس کے عملے کا کوئی شخص آپ سے فون پر رابطہ کرے گا اور اس کال میں 5 سے 15 منٹ تک کا وقت لگے گا۔
- کال کرنے والا شخص آپ کی صحتیابی، چلنے پھرنے کی صلاحیت، اپنے کام خود کرنے کی صلاحیت، متاثرہ کولہے کی بعد میں مزید سرجیوں اور آپ کے زیر استعمال دوائیوں کے متعلق سوالات پوچھے گا۔

خطرات، فوائد اور اخراجات (Risks, Benefits, Costs)

- ANZHFR میں شامل ہونے سے کوئی خطرات وابستہ نہیں ہیں اگرچہ آپ کو خبرگیری کے مقصد سے کی جانے والی کالوں کی وجہ سے زحمت محسوس ہو سکتی ہے۔
- شامل ہونے کے کوئی فوری فوائد نہیں ہیں اگرچہ آپکی شمولیت سے مستقبل میں کولہے کے فریکچر کے کیسوں کے لیے نتائج بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔
- ANZHFR میں شامل ہونے سے آپ کو کوئی اضافی خرچ نہیں کرنا پڑے گا اور نہ ہی آپ کو پیسے ملیں گے۔

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے فریکچرز کی رجسٹری:
معمر لوگوں کے لیے نتائج بہتر بناتی ہے

اگر آپ NZHFR میں شامل نہیں ہونا چاہتے تو یہاں اطلاع دیں:

1300 ANZHFR (269 437)

optout@anzhfr.org

www.anzhfr.org

• فون:

• ای میل:

• ویب سائٹ:

اگر آپ کسی ذریعے سے اطلاع نہیں دے رہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ANZHFR میں اپنی تفصیلات شامل کروانے اور ہسپتال سے ڈسچارج کے بعد ہماری طرف سے خبرگیری کی خاطر رابطے کے لیے رضامند ہیں۔

ANZHFR سے مزید معلومات لینے یا سربراہ محققین سے رابطے کے لیے براہ
مہربانی مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں:

1300 ANZHFR (269 437)

clinical@anzhfr.org

www.anzhfr.org

• فون:

• ای میل:

• ویب سائٹ:

بابمی اشتراک سے کیا جانے والا اقدام:

آسٹریلیا میں بھرپہری، کمزور ہڈیوں کے لیے امدادی ادارہ (Osteoporosis Australia)
نیوزی لینڈ میں بھرپہری، کمزور ہڈیوں کے لیے امدادی ادارہ (Osteoporosis New Zealand)
بڑھاپے کے امراض کے لیے آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کی طبی سوسائٹی (Australian and New Zealand
Society for Geriatric Medicine)

آسٹریلین آرٹھوپیدک ایسوسی ایشن (Australian Orthopaedic Association)
نیوزی لینڈ آرٹھوپیدک ایسوسی ایشن (New Zealand Orthopaedic Association)

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں ہڈیوں اور معدنی اجزا سے متعلق سوسائٹی (Australian and New
Zealand Bone and Mineral Society)

ایمرجنسی میڈیسن کا آسٹریل ایشیئن کالج (Australasian College for Emergency Medicine)
علاج برائے بحالی کی آسٹریل ایشیئن فیکلٹی (Australasian Faculty of Rehabilitation Medicine)

رائل آسٹریل ایشیئن کالج آف سرجنز (Royal Australasian College of Surgeons)

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں آرٹھوپیدک نرسوں کی ایسوسی ایشن (Australian and New Zealand
Orthopaedic Nurses Association)

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے فریکچرز کی

رجسٹری (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031 www.anzhfr.org



ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

اقرار

(Acknowledgements)

اس اشاعت کے لیے آسٹریلین گورنمنٹ کے
ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ایجڈ کیئر نے مالی
وسائل فراہم کیے۔



ANZHFR
myhip myvoice

ANZHFR جاننا چاہتی ہے کہ کولہے کے فریکچر کے بعد دیکھ بھال کے حوالے سے آپ کے تجربات کیا ہیں۔

یہ کیو آر کوڈ سکن کر کے 12 سوالوں کے جواب دیں جنہیں آپ پہلے سے دیے گئے مختلف جوابوں میں سے چنیں گے۔



آپ کے جوابات نام کے بغیر ہوں گے اور انہیں مستقبل میں کولہے کے فریکچر کے کیسوں کی دیکھ بھال بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جائے گا۔

🐦 f in

سوشل میڈیا پر ہمیں فالو کریں

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کولہے کے فریکچرز کی رجسٹری

(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

 **ANZHFR**
Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



NeuRA

Discover. Conquer. Cure.