










ਕੂਲੇ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਰਸਤਾ: ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ 8 ਤੋਂ 28

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

ਦੇਖਭਾਲ (Care)	ਇਹ ਕਰੋ (Things to do)	ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ 8 ਤੋਂ 28 (Day 8 to 28 After Surgery)	ਸੋਚਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ (Things to Think About)	ਟੀਚੇ (Goals)
ਤਰਲ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ (Fluid and Nutrition)	<p>→ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਖਾਉ</p> 	<p>→ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ <p>→ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ</p> <p>→ ਨਿਯਮਿਤ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ</p> 	<p>ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:</p> <p>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</p> <p>→ ਫ੍ਰੇਜ਼ ਭੋਜਨ</p> <p>→ ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼</p>	<p>→ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ</p> <p>→ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ</p> <p>→ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ</p> 
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (Daily Activities)	<p>→ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ</p> 	<p>→ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਫਤਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ, ਉੱਚੀ ਕੀਤੀ ਟੌਇਲਟ ਸੀਟ, ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬੈੱਚ)</p> <p>→ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ</p> <p>→ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਦੂਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਜੁਰਾਬ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ, ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਜੁੱਤੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯੰਤਰ)</p>	<p>ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:</p> <p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)</p>	<p>→ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ</p>
ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ (Mobility)	<p>→ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਲੇ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ</p> 	<p>→ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤਕ</p> <p>→ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ</p> <p>→ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</p> 	<p>ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗਾ/ਸਿਖਾਏਗੀ:</p> <p>→ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ</p> <p>→ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ</p> 	<p>→ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 10 ਤੋਂ 30 ਮੀਟਰ ਤੁਰੋ</p> <p>→ ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 50 ਤੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਕਰ ਦਿਓ 4</p> <p>→ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ</p> <p>→ ਹਰ ਹਫਤੇ ਕੁੱਲ 150 ਮਿੰਟ ਤਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ</p>
ਦਵਾਈਆਂ (Medications)	<p>→ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ</p> <p>→ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ</p> 	<p>→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਧ ਲਵੇ (ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ) • ਜੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ <p>→ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ; ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ</p> <p>→ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:</p> <p>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</p> <p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)</p>	<p>→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ</p> <p>→ ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਚਿਹਾ ਹੈ</p>
ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Fall Prevention & Safety)	<p>→ ਵਿਛਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਠੋਕਰ ਖਾਨ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ</p>	<p>→ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੂਣਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</p> <p>→ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ</p> <p>→ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋੜ੍ਹੇ ਨਾ</p> <p>→ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ</p> <p>→ ਰਾਤ ਲਈ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:</p> <p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ</p> <p>→ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਚੇਤ ਸਿਸਟਮ</p>	<p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ</p> <p>→ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ</p>
ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੇਖਭਾਲ (Follow-Up Care)	<p>→ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਚੋਨਟਨਿ</p> 	<p>→ ਦਿਨ 14 ਤਕ ਟਾਂਕੇ ਬਾਹਰ</p> <p>→ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਬ ਦਾ ਕੰਮ</p> <p>→ ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਜੀਕਲ ਚੀਰੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:</p> <p>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</p> <p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)</p>	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:</p> <p>→ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਸਰਜਰੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ</p> <p>→ ਹੋਰ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ</p> <p>→ ਜਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ</p>