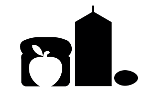
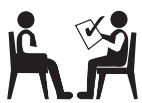
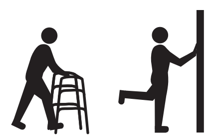
Alberta Health Services | Covenant Health

ਕੂਲ੍ਹੇ 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)	→ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਉ 	→ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ • ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ → ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ → ਨਿਯਮਿਤ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ 	ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ: → ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ → ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਭੋਜਨ → ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼	→ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ → ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ → ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ 
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (Daily Activities)	→ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ 	→ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ, ਉੱਚੀ ਕੀਤੀ ਟੌਇਲਟ ਸੀਟ, ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਚ) → ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ → 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)	ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ: → ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)	→ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ
ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ (Mobility)	→ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਲ੍ਹੇ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ 	→ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤਕ → ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ → ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ 	ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗਾ/ਸਿਖਾਏਗੀ: → ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ → ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ 	→ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 10 ਤੋਂ 30 ਮੀਟਰ ਤੁਰੋ → ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 50 ਤੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਕਰ ਦਿਓ 4 → ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ → ਹਰ ਹਫਤੇ ਕੁੱਲ 150 ਮਿੰਟ ਤਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
ਦਵਾਈਆਂ (Medications)	→ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ → ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ 	→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ: • ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਧ ਲਵੋ (ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ) • ਜੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ → ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ; ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ → ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ: → ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ → ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)	→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ → ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Fall Prevention & Safety)	→ ਵਿਛਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਠੋਕਰ ਖਾਨ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ	→ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ → ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ → ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੌੜੋ ਨਾ → ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ → ਰਾਤ ਲਈ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ: → ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ → ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਚੇਤ ਸਿਸਟਮ	→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੋ → ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੇਖਭਾਲ (Follow-Up Care)	→ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋਦੋ ਚੋਨਟਨਿੰ 	→ ਦਿਨ 14 ਤਕ ਟਾਂਕੇ ਬਾਹਰ → ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਬ ਦਾ ਕੰਮ → ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਜੀਕਲ ਚੀਰੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: → ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ → ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)	ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: → ਤੁਹਾਡਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਸਰਜਰੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ → ਹੋਰ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ → ਜਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

608338B © Alberta Health Services, (2015/07) [Information based on 608311 (2015/04)]