












# ਕੂਲੇ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਰਸਤਾ: ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ 7

## Hip Fracture Recovery Pathway: Before Surgery to Day 7

ਦੇਖਭਾਲ (Care)	ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (Before Surgery)	ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ (Day of Surgery)	ਦਿਨ 1 (Day 1)	ਦਿਨ 2 (Day 2)	ਦਿਨ 3 (Day 3)	ਦਿਨ 4-7 (Day 4-7)	ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Discharge Goals)
<b>ਤਰਲ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ (Fluid and Nutrition)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ</li> <li>→ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> <li>→ ਅੰਤਰ ਨਸੀ (ਆਈਵੀ) ਤਰਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ</li> <li>→ ਭੁਕਾਨਾ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਨੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ ਜਿੰਨੀ ਹਜਮ ਹੋ ਜਾਵੇ</li> <li>→ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉੱਨਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਹਜਮ ਹੋ ਜਾਵੇ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਈਵੀ</li> <li>→ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਈਵੀ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਜ਼ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ</li> </ul>			
<b>ਗਤੀਵਿਧੀ (Activity)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਮੰਜੇ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਸਥਾਪਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤਵਚਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਘੰਟਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ (ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰੀ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਥਾਪਨ ਅਤੇ ਹਿਲਝੁਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਮਜਬੂਤੀ ਲਈ ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ</li> <li>→ ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਪ ਕਰੋ</li> <li>→ ਆਵਾਜਾਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿਲਝੁਲ, ਉਪਕਰਨ, ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਸੈਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ ਆਪ ਕਰੋ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਥੇਰੇਪੀ ਕਰੋ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਸੈਰ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ</li> </ul> 	
<b>ਇਲਾਜ (Treatment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਓ</li> <li>→ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਐੱਕਸ-ਰੇ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡਿਓਗ੍ਰਾਮ (electrocardiogram)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਸਰਜਰੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਜਖਮ ਤੇ ਬਰਫ ਲਾਉਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>→ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਆਈਵੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ</li> <li>→ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਖਮ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਦਵਾਈ (Medication)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਆਈਵੀ</li> <li>→ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ</li> <li>→ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਆਈਵੀ</li> <li>→ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ</li> <li>→ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ</li> <li>→ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ</li> <li>→ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਨੋਮਤ ਦਵਾਈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਆਈਵੀ ਅਤੇ ਨੋਮਤ ਗੋਲੀਆਂ</li> <li>→ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ</li> <li>→ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ</li> <li>→ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਨੋਮਤ ਗੋਲੀਆਂ</li> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ</li> <li>→ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ</li> <li>→ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis) ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ</li> </ul> 	
<b>ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (Discharge Plan)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ)</li> <li>→ ਨਿਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (Personal Directives)</li> <li>→ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਇਕਾਈ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ/ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ</li> <li>→ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ</li> <li>→ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣਾ</li> <li>• ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ</li> </ul> </li> <li>→ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਉਸ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਮੀਖਿਆ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼</li> <li>• ਉਪਕਰਨ</li> <li>• ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ</li> </ul> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਚੱਲ ਰਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ</li> <li>→ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ</li> <li>→ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ</li> <li>• ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ</li> </ul> </li> </ul>