

ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ! ਡਿਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਮਾਨ

WATCH YOUR STEP!

Personal Fall Risk Assessment

ਖਤਰੇ ਸਹੇੜਨਾ

ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਫੀਸਦੀ ਖਤਰੇ ਸਹੇੜਨ ਨਾਲ ਡਿਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਕਿਉਂ ਸਹੇੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਫੁਰਤੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਹੋਰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਖਤਰੇ:

1. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
2. ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
3. ਜੇ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪ ਚੁੱਕਦਾ/ਚੁੱਕਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
4. ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦਾ/ਕਰਦ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
5. ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਹੀ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
6. ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚਪਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਟਾਈਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਿਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਖਤਰਾ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇ ਰਹੇ।

ਡਿਗਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਫੀਸਦੀ, ਧਿਆਨ ਵੰਡੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਡਿਗਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰੇ:

1. ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।
2. ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਹਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
3. ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮੈਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਮੰਗਦਾ/ਮੰਗਦੀ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
4. ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ/ਥੱਕੀ ਵੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਦਵਾਈਆਂ

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨੇਮ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਠੰਢ-ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰੇ:

1. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
2. ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
3. ਮੈਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
4. ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਪੈੱਗ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਨਿਗਾਹ

- ਧਿਆਨ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਹਨੇਰੇ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1. ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
2. ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
3. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਲਾਈਟ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
4. ਜੇ ਮੇਰੀ ਨਿਗਾਹ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ