

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੰਗੀ ਖਬਰ: ਹਰ ਕੋਈ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਆਮ ਹੈ – ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਹੁਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਜਿਓ-ਜਿਓ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਚਾਨਕ, ਅਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਤਿਲਕ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਤੇ ਠੋਕਰ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਢਾਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਗੁੱਟ, ਲੱਤ, ਚੁਲ੍ਹੇ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ (ਹਿਲਜੁਲ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਰੰਤੂ, ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਖਬਰ: ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਉੱਤਮ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਡਿੱਗਾਉ (ਡਿੱਗਣਾ) ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਡਿੱਗਦੇ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿੱਗਾਉ (ਡਿੱਗਣਾ) ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਦਲਾਵ ਮਿਲ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।

ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਉਪਾਅ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਲਏ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਜਾਏ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨਕੁਨ ਜਟਿਲ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈਚਾਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਇਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਚਾਲੂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਤ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ, ਜਾਂ ਤਾਈ ਚਾਈ।

ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਾਡੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਰਬੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਵੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ (ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ) ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈਆਂ

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਮਾਰਕ ਸਪੀਚਲੀ, ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ, ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੰਡਨ ਓਂਟਾਰੀਓ
(Mark Speechley, PhD, Western University, London Ontario)

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਗ੍ਰੀਨ ਸੀਲਡ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਇਆ ਹੈ।

(ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਓ।

ਕੁਝ ਡਿਗਾਉ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਕੋਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲੀ ਚੱਲੀਏ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

- ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਜਾਂ ਬਾਥਟਬ ਦੇ ਕੋਲ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੈਰ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ (ਸਟ੍ਰਿਪਸ) ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਤਿਲਕ ਨਾ ਸਕਣ। ਜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਬੜ ਦੇ ਬਣੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚਟਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਥਟਬ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਲਗਾਓ। (ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।)
- ਉਹ ਜੱਤੇ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਅੱਡੀਆਂ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਈਸ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿੰਟਰ ਬੂਟਾਂ ਤੇ ਤਲੇ ਲਗਵਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਉੱਤਮ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ, ਧੁੱਪ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਿਰਿਆ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਵਜ਼ਨ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਾਈ ਚਾਈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਜ਼ਨ-ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਗਾਉ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉਲਾਂਘ (ਸਟ੍ਰਾਈਡ) ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ

ਸੂਝ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਗੂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਲਬ (ਸੀਨੀਅਰ ਕਲਬ) ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ) ਯੂਨਿਟ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਲਬ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਭਾਗ, ਕਾਲੇਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕਿਨੈਸਿਓਲੋਜਿਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹਨ। ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹਨ। ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹਨ।



ALCOA
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

ਟੋਲ ਫਰੀ: 1-800-549-9799
ਫੋਨ: 519-925-1676

ਈ-ਮੇਲ: alcoa3@uniserve.com
ਵੈਬ: www.alcoa.ca