










# 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)   |
|---|--|---|--|--|
| <b>ਤਰਲ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ (Fluid and Nutrition)</b>                         | <p>→ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਖਾਉ</p>    | <p>→ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ</li> </ul> <p>→ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ</p>  <p>→ ਨਿਯਮਿਤ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ</p>  | <p>ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</li> <li>→ ਫ੍ਰੇਜ਼ ਭੋਜਨ</li> <li>→ ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼</li> </ul>   | <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>           |
| <b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (Daily Activities)</b>                        | <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)</li> </ul>   | <p>→ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ</p>  |
| <b>ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ (Mobility)</b>                                     | <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ</li> <li>→ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ</li> </ul>  | <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> |
| <b>ਦਵਾਈਆਂ (Medications)</b>                                       | <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"> <li>• ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਧ ਲਵੇ (ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ)</li> <li>• ਜੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ</li> </ul> <p>→ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ; ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ</p> <p>→ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਪਤਾਲ 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</li> <li>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)</li> </ul>  | <p>→ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ</p> <p>→ ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਚਿਹਾ ਹੈ</p>   |
| <b>ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Fall Prevention &amp; Safety)</b> | <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ</li> <li>→ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਚੇਤ ਸਿਸਟਮ</li> </ul>   | <p>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੋ</p> <p>→ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ</p>   |
| <b>ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੇਖਭਾਲ (Follow-Up Care)</b>                            | <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ</li> <li>→ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ (ਹੋਮ ਕੇਅਰ)</li> </ul>  | <p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਸਰਜਰੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ</li> <li>→ ਹੋਰ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ</li> <li>→ ਜਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ</li> </ul>                          |