

Partner:



Department of Health



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ

ਹਿਲਾਓ

ਸੁਧਾਰੋ

ਹਟਾਓ

ਹਰ ਸਾਲ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 3 ਲੇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਡਿੱਗਣਾ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਿਸਲਣ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ-ਜੁਲਾਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ-ਜੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਏਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਈ-ਚੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਪਿੱਛੇ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤਾਂ ਫਿਸਲਣ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ-ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ।



PUNJABI

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਨਿੰਦਰਾਇਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਪਹੋਲੀਆਂ, ਤਾਸ਼, ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿਓ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ, ਦਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਠੇਕਰੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਤੁਰਨ ਲਈ ਵੱਡਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥਿਆਂ ਵਰਗੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਬਦਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਓਪਟੋਮਿਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਵਧੀਕ ਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪੇੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਮਲਟੀ-ਫੋਕਲ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ

ਚੰਗੀ ਪਕੜ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਹੋਣ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਤੁਰੋ। ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੋਡੀਐਟਰਿਸਟ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1300 30 35 40
'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ stayonyourfeet.com.au
'ਤੇ ਜਾਓ