

Staying Independent Checklist (ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਲਈ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ

<p>ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਿਆ ਹਾਂ</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਿੱਗ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਹਾਂ (2) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>	<p>ਹਾਂ (2) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਕਈ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰਬ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਬਾਰ-ਬਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਲਈ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ

<p>ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।</p> <p>ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।</p>	<p>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</p>
<p>ਹਰੇਕ "ਹਾਂ" ਜਵਾਬ ਲਈ ਬਰੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜੋੜੋ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਬਣਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੈ। ▶ *ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਬਣਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਡਿੱਗੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 4 ਪੁਆਇੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ▶ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 	<p>ਕੁੱਲ:</p>

ਉਪਰੋਕਤ ਚੈਕਲਿਸਟ ਗ੍ਰੇਟਰ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ VA ਜੇਰੀਐਟ੍ਰਿਕ ਰਿਸਰਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਹੈ (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).