









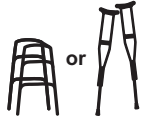


ਕੂਲੇ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਰਸਤਾ: ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ 7

Hip Fracture Recovery Pathway: Before Surgery to Day 7

ਦੇਖਭਾਲ (Care)	ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (Before Surgery)	ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ (Day of Surgery)	ਦਿਨ 1 (Day 1)	ਦਿਨ 2 (Day 2)	ਦਿਨ 3 (Day 3)	ਦਿਨ 4-7 (Day 4-7)	ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Discharge Goals)
ਤਰਲ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ (Fluid and Nutrition)	<ul style="list-style-type: none"> → ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ → ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ → ਅੰਤਰ ਨਸੀ (ਆਈਵੀ) ਤਰਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ → ਭੁਕਾਨਾ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਨੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ ਜਿੰਨੀ ਹਜਮ ਹੋ ਜਾਵੇ → ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉੱਨਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਹਜਮ ਹੋ ਜਾਵੇ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਈਵੀ → ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਈਵੀ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਜ਼ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ 			
ਗਤੀਵਿਧੀ (Activity)	<ul style="list-style-type: none"> → ਮੰਜੇ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ → ਸਥਾਪਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤਵਚਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ → ਘੰਟਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ (ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰੀ) 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਥਾਪਨ ਅਤੇ ਹਿਲਝੁਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ → ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ → ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ → ਮਜਬੂਤੀ ਲਈ ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ → ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ → ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਪ ਕਰੋ → ਆਵਾਜਾਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿਲਝੁਲ, ਉਪਕਰਨ, ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ → ਸੈਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ → ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ ਆਪ ਕਰੋ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਥੇਰੇਪੀ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ → ਸੈਰ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ 	
ਇਲਾਜ (Treatment)	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਓ → ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਐੱਕਸ-ਰੇ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡਿਓਗ੍ਰਾਮ (electrocardiogram) 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸਰਜਰੀ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਕਰਨਾ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਜਖਮ ਤੇ ਬਰਫ ਲਾਉਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ → ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਆਈਵੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 		<ul style="list-style-type: none"> → ਫੋਲੋ-ਅਪ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ → ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਖਮ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
ਦਵਾਈ (Medication)	<ul style="list-style-type: none"> → ਆਈਵੀ → ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ → ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਆਈਵੀ → ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ → ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ → ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ → ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਨੋਮਤ ਦਵਾਈ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਆਈਵੀ ਅਤੇ ਨੋਮਤ ਗੋਲੀਆਂ → ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ → ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ → ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਨੋਮਤ ਗੋਲੀਆਂ → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ → ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ → ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 		<ul style="list-style-type: none"> → ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis) ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ 	
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (Discharge Plan)	<ul style="list-style-type: none"> → ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ) → ਨਿਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (Personal Directives) → ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਇਕਾਈ) 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ/ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ → ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ → ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣਾ • ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ → ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਉਸ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਮੀਖਿਆ: <ul style="list-style-type: none"> • ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ • ਉਪਕਰਨ • ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਚੱਲ ਰਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> → ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ → ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ → ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: <ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ • ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ • ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ • ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ