

हिप फ्र्याक्चर निर्देशिका

# जानकारी तथा हेरचाह बिधि

बिरामी, बिरामीका परिवार तथा  
बिरामीको हेरचाहमा संलग्न  
ब्यक्तिहरुका लागि एक निर्देशिका

हिप फ्र्याक्चर पछि तपाईंले  
पाउनुपर्ने हेरचाह सम्बन्धी  
महत्वपूर्ण जानकारीहरु



ए एन जिड हेच एफ आर

अस्ट्रेलिया तथा न्युजिल्यान्ड हिप फ्र्याक्चर रजिष्ट्री



निउरा

एन इ यु आर ए  
पत्ता लाउनु, जित्नु, सन्चो हुनु

**अस्पतालको नाम:**

अस्पतालको बिरामीको विवरण टासुहोस्

---

**सर्जन:**

---

**फिजिसिअन / जेरियाट्रीसिअन:**

---

**जेनेरल प्राक्टिसर:**

---

**नर्सिङ शाखा प्रबन्धक:**

---

**फिजियोथेरापिस्ट:**

---

**पुनर्स्थापना केन्द्र / अन्य:**

---

**स्थानीय सेवाका सम्पर्कहरु:**

---



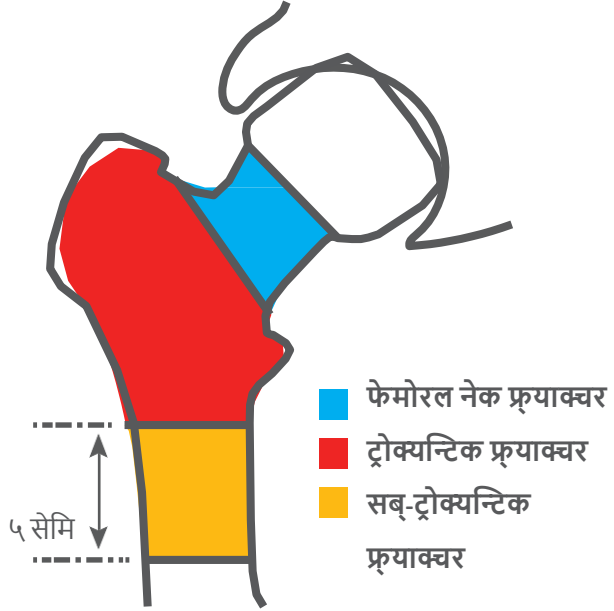
## अस्ट्रेलिया तथा न्युजिल्यान्ड हिप फ्र्याक्चर हेरचाह बिधि निर्देशिकामा यहाँहरुलाई स्वागत छ ।

यो पुस्तिका हिप फ्र्याक्चर भएका (पुठ्ठाको हड्डी भाचिएका) मानिसहरुलाई हिप फ्र्याक्चर भएपछि कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउने उद्देश्यले तयार गरिएको छ । यस पुस्तिकामा हिप फ्र्याक्चरका बारेमा तथ्यहरु समेटिएका छन् । अस्पतालबाट के अपेक्षा गर्ने तथा तपाईं घर फर्केपछि के के गर्ने भन्ने जनकारी समेत समावेश गरिएको छ। यस पुस्तिकाले थप अर्को हिप फ्र्याक्चर हुनबाट कसरी बच्ने तथा ओस्टियोपोरोसिस (अस्थिरोग) को उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा महत्वपूर्ण जनकारी गराउँछ । यस पुस्तिकामा तपाईं घर फर्केपछि हिप फ्र्याक्चरको कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने दीर्घकालिन हेरचाह बिधि तथा उपचार योजना बनाउनकालागि खाली ठाउँहरु छोडिएका छन् ।

## हिप फ्र्याक्चर के हो ?

हिप भनेको पुठ्ठाको डल्लो र खोपिल्टो जोर्नी हो जहाँ पेल्विस (श्रोणि) र फेमर (साप्राको हड्डी) जोडिन्छन्।

जब फेमर (तिघ्राको हड्डी) डल्लो र खोपिल्टो जोर्नीको नजिकै भाचिन्छ त्यसलाई हिप फ्र्याक्चर भनिन्छ ।



## हिप फ्र्याक्चर के कारणले हुन्छ?

हिप फ्र्याक्चर हुने प्रमुख कारण लड्नुनै हो । हाम्रो उमेर ढल्कदै जाँदा हाम्रो शारिरिक शक्ती तथा सन्तुलनमा कमी हुँदै जान्छ । ओस्टिओपोरोसिस (अस्थिरोग) जस्ता रोगका कारणले हाम्रो हड्डी पातलो तथा कमजोर बन्दै जान्छ । यस्को अर्थ हो हामीमा लड्ने जोखिम उच्च हुनु र समान्य उचाइबाट लड्दा पनि हड्डी भाँचिन सक्ने अवस्था हुनु ।

## हिप फ्र्याक्चर को उपचार के हो ?

धेरै जसो मानिसलाई भाचिएको हड्डी ठीक गर्न अपरेसन (शल्यक्रिया) नै गर्नु पर्ने हुन्छ। तर केहि मानिसहरुका लागि भने अपरेसन उत्तम बिकल्प नभएको निर्णय गरिएको छ । अपरेसन गरिनुको मुख्य उद्देश्य बिरामीलाई दुखाईबाट राहत दिनु तथा छिटो भन्दा छिटो हिड्न सक्षम बनाउनु हो । हिप (पुठ्ठाको हड्डी) को कुन भाग भाचिएको छ भन्ने कुराले कुन प्रकृतिको अपरेसन गर्ने भन्ने कुराको निर्धारण हुन्छ । हिप फ्र्याक्चरमा सफारिस गरिएका अपरेसनका प्रकारहरु:

- आंशिक हिप प्रतिस्थापन । यस बिधिमा डल्लो र खोपिल्टो जोर्निको डल्लो बनाउने हड्डीको भाचिएको भाग मात्र प्रतिस्थापन गरिन्छ ।
- पुर्ण हिप प्रतिस्थापन । यस बिधिमा डल्लो र खोपिल्टो जोर्निको डल्लो बनाउने हड्डीको भाचिएको भाग तथा खोपिल्टो भाग समेत प्रतिस्थापन गरिन्छ ।
- भाचिएको हड्डीलाई जोड्न पेच तथा प्लेटको साहरा लिइन्छ
- भाचिएको हड्डीलाई जोड्न थाइबाट फलामको रड (इन्ट्रामेडुलरी नेल) प्रयोग गरिन्छ



## उपचारमा को को सम्लग्न हुन्छन् ?

यदि तपाईंको हिप फ्र्याक्चर भएको छ भने तपाईंलाई सर्वप्रथम एम्बुलेन्स पारामेडिक्सहरुले हेर्नेछन् । अस्पताल पुगिसके पछि भने तपाईंलाई आकस्मिक विभागका स्टाफ, अर्थोपेडिक सर्जन, एनेस्थेटिस्ट, जेरिआट्रीसिअन्, नर्स तथा फिजिओथेरापिस्टहरुले हेर्नेछन् । अस्पताल बसाइको क्रममा भने तपाईंले फर्मासिस्ट, पेन विशेषज्ञ, अकुपेस्रल थेरापिस्ट, स्पिच थेरापिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता तथा पुनर्स्थापन विशेषज्ञहरुलाई पनि भेट्न सक्नुहुनेछ ।

## उपचारमा सम्लग्न समुह सँग प्रश्न गर्नुहोस्

उपचारमा सम्लग्न क्लिनिसिअन्स (चिकित्सक) हरु सँग प्रश्न गर्न यहाँलाई प्रोत्साहन गर्दछौ । तपाईंको उपचारमा के के भैरहेको छ र किन भैरहेको छ भन्ने कुराको आफुलाई चित्त नबुझ्नुजेल उत्तर माग्नुहोस् । तपाईंका केहि प्रश्न भए उपलब्ध खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ताकी चिकित्सक टोलीको वार्डमा जाँच्ने आउने अर्को राउन्डमा सोध्न सकियोस् ।



उभिएको अवस्थाबाट लड्दा मात्र  
पनि हड्डी भाचिन सक्छ

# मेरा प्रश्नहरु:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## हिप फ्र्याक्चर पछि प्रायः सोधिने प्रश्नहरु

यहाँ प्राय सोधिने ६ प्रश्नहरु र ति प्रश्नका उत्तरहरु दिईएकोछ, जुन बिरामी, बिरामीको परिवार तथा हेरचाह गर्नेलाई उपयोगी हुनेछ ।

### 1. मेरो दुखाइ ब्यबस्थापनको लागि कस्तो कदम चालिएला?

हिप फ्र्याक्चरको दुखाइ तिघ्रा तथा ग्रोइन (तिघ्रा र कम्मरको बिचको भाग) मा महसुस हुन्छ । हलचल गर्दा दुखाइ अरु बढ्छ । फ्र्याक्चर निको पार्नु नै दुखाइ ब्यबस्थापनको सर्वोत्तम उपाय हो तर धेरै जसो मानिसहरुलाई अपरेसन नहुन्जेल पेनकिलर्स (नदुख्ने औषधी) को आवश्यकता पर्छ । सामान्यतया परासिटमोलको प्रयोग गरिन्छ तर कडा खालको दुखाइ कम गर्ने औषधी पनि बारम्बार चाहिन सक्छ । कडा खालको दुखाइ कम गर्ने औषधीले कब्जियतको समस्या पैदागर्न सक्छ, कब्जियत भएमा दिशा खुलाउने औषधी पनि दिइन्छ ।

ग्रोइनमा "नर्व ब्लक" नामक सुई दिएर खुट्टालाई अचेत ("लाटो") पारेर पनि दुखाइलाई धेरै हद सम्म कम गर्न सकिन्छ । यो सुई आकस्मिक कक्षमा दिन सकिन्छ र यसले दुखाइबाट केहि घण्टासम्म आराम दिलाउछ ।



**६९% हिप फ्र्याक्चर बिरामीलाई  
अपरेसन भन्दा पहिला "नर्व ब्लक"  
नामक सुई दिइन्छ ।**

- ए एन जेड हेच एफ आर *वार्षिक प्रतिवेदन २०१९*



## 2. मेरो स्मरण क्षमतामा कमी भएको छ वा अस्पताल आएपछि दिमागी अस्पष्टता भएमा के गर्ने ?

हिप फ्र्याक्चर भएपछि क्षणिकरूपमा दिमागी अस्पष्टता हुन सक्छ- त्यस्ताई "डेलिरिअम्" भनिन्छ । "डेलिरिअम्" धेरै कारणहरूले हुने गर्छ तर हिप फ्र्याक्चर भएका मनिसलाई भने दुखाइ, बेहोस् बनाउने औषधी, कडा खालको दुखाइ कम गर्ने औषधी, कब्जियत्, पानीको मात्राको अधिक कमी र सन्क्रमण जस्ता कारणले हुन्छ । "डेलिरिअम्" पहिले देखिनै स्मरण क्षमतामा कमी भएका मानिस हरुलाई बढीनै हुने गर्छ । स्मरण क्षमतामा कमी वा कुनै अस्पष्टता आएमा तपाईं वा तपाईंको परिवारले वार्डका स्टाफलाई जनकारी गराउनु पर्छ । यस्ता कुरामा तुरुन्तै ध्यान पुर्याएमा बिरामीलाई छिटो निको हुन मद्दत पुग्छ ।



३८% हिप फ्र्याक्चर भएका बिरामीहरूमा हिप फ्र्याक्चर भएर अस्पताल भर्ना हुनु भन्दा पहिलेदेखिनै स्मरण क्षमतामा समस्या भएका हुन्छन् ।

२०% हिप फ्र्याक्चर भएका बिरामीहरूलाई अस्पताल बसाइका क्रममा कम्तिमा एक पटक "डेलिरिअम्" भएको पाइन्छ ।



- ए एन जेड हेच एफ आर वार्षिक प्रतिवेदन २०१९

### 3. अस्पतालमा भर्ना भैसकेपछि सर्जरीको लागि कति समय कुर्नु पर्छ ?

हिप फ्र्याक्चर केअर क्लिनिकल केअर स्ट्यान्डर्डले हिप फ्र्याक्चर भएर अस्पतालमा भर्ना भएका बिरामीहरुको सर्जरी ४८ घण्टा भित्रै गर्न सिफारिस गरेको छ । किनकी हिप फ्र्याक्चर भएर विस्तारामै सिमित हुनु भनेको अत्यान्तै असहज, हिनाताबोध तथा उदेक लाग्दो अवस्था हो । यो सिफारिस गरिएको समय सिमा केहि बिरामीहरुको हकमा भने लागु नहुन सक्छ । उदाहरणका लागि यदि तपाईंलाई अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने पहिला त्यो उपचार गरे पछि मात्र अप्रेसन गरिन्छ ।



७७% हिप फ्र्याक्चर भएर  
अस्पतालमा भर्ना भएका  
बिरामीहरुको सर्जरी ४८ घण्टा भित्रै  
भएको पाइन्छ

- ए एन जेड हेच एफ आर वार्षिक प्रतिवेदन २०१९



#### 4. सर्जरी भएको कति समय पछि विस्ताराबाट उठ्न तथा हिड्डुल गर्न अनि फिजिओथेरापी शुरु गर्न मिल्छ ?

अपरेसनको उद्देश्य भनेको बिरामीलाई आफ्नो खुट्टामा उभिन र आफ्नो वजन धात्र्न सक्ने बनाउने हो । धेरै जसो बिरामीहरु अपरेसन भएको भोलिपल्ट देखिनै विस्ताराबाट उठ्न तथा हिड्डुल गर्न सक्षम हुन्छन् । तपाईंलाई हिड्न सुरु गर्दा केहि दुखाइ तथा कम्जोरी महसुस पनि हुन सक्छ । त्यो सामान्य अवस्था हो। अपरेसन पछि छिट्टै हिड्नाले तपाईंलाई चाडै नै फेरी आत्मनिर्भरता प्राप्त गर्नुहुनेछ भने निमोनिया, खुट्टामा रगत जम्ने समस्या तथा चापका कारणले छालामा लाग्न सक्ने चोट जस्ता जटिलतालाई छल्लन सक्नुहुन्छ ।

*हिप फ्र्याक्चर भएका ९०% बिरामीहरुलाई सर्जरी भएको भोलिपल्ट देखिनै विस्ताराबाट उठ्न तथा हिड्डुल गर्ने अवसर मिल्छ ।*

- ए एन जेड हेच एफ आर वार्षिक प्रतिवेदन २०१९



## 5. म सर्जरी गरेको कति समय पछि घर जान सक्छु ?

प्रत्येक मान्छेको अवस्था फरक हुन्छ त्यसैले को कति समय अस्पतालमा बस्छ भनेर अनुमान लाउन गाह्रो हुन्छ । धेरै कुराहरु हिप फ्र्याक्चर हुनुभन्दा पहिले तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको व्यवस्थापन कसरी गरिरहनु भएको थियो भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । केहि बिरामीहरुले छिट्टै स्वास्थ्यलाभ गर्छन् र ३-५ दिनमा घर फर्किन्छन् भने केहिलाई लामो समय पनि लग्न सक्छ । केहि बिरामीहरुलाई भने पूनर्स्थापना केन्द्र, अर्को वार्ड वा अस्पताल सरुवा गर्नु पर्ने पनि हुन्छ । दुर्भाग्यवस् केहि बिरामीहरुलाई भने पूनर्स्थापना केन्द्र बसाइबाट कुनै लाभ हुँदैन तर त्यस्ता बिरामीहरु लामो समय पछि आफै ठीक हुन्छन् । केहि बिरामीहरु भने हिप फ्र्याक्चर हुनु भन्दा पहिलेको जस्तो कार्य क्षमताको तहमा फर्किन सक्दैनन् ।

तपाईंको हेरचाह गरिरहेको टिम (टोली) ले तपाईंसँग तपाईंको स्वास्थ्य प्रगतिको बारेमा कुरा गर्नेछन् र तपाईंको डिस्चार्ज योजनाका लागि तपाईंसँग छलफल गर्ने छन् । तपाईंको अनुमती भएमा टिमले तपाईंको परिवार वा तपाईंको सुसारेलाई तपाईंको हेरचाह योजना निर्माणमा सहभागी गराउछ । टिमलाई तपाईंको बसोबासको अवस्था बारेमा जनकारी हुनु जरुरी हुन्छ । त्यसो भएमा टिमलाई तपाईंको "डिस्चार्ज" पछिको हेरचाह बिधि बनाउन, पुनर्स्थापन तथा अन्य आवश्यकता पर्न सक्ने सहयोगका योजना बनाउन सजिलो हुन्छ ।

## 6 मैले फेरी लड्ने तथा फेरी फ्र्याक्चर हुन सक्ने जोखिमलाई न्युनिकरण गर्न के गर्न सक्छु ?

हिप फ्र्याक्चरको प्रमुख कारण लड्नु तथा खराब हड्डीको स्वास्थ्य-ओस्टिओपोरोसिस (अस्थिरोग) नै हो । लड्नबाट जोगिने रणनिती बनाइएमा र हड्डीको स्वास्थ्य ख्याल राखिएमा भविष्यमा फ्र्याक्चर हुनबाट बच्न सजिलो हुन्छ ।



हिप फ्र्याक्चर भएका १४% बिरामीलाई  
अर्थोपेडिक वार्डबाट सोझै आफ्नै निजी  
निवासमा डिस्चार्ज गरिएको पाइयो ।

- ए एन जेड हेच एफ आर वार्षिक प्रतिवेदन २०१९

## हड्डीको स्वास्थ्य

ओस्टिओपोरोसिस (अस्थिरोग) यस्तो अवस्था हो जहाँ हड्डी पातलो तथा सजिलै भाचिने हुन्छ।

हाम्रो हड्डी क्याल्सियम तथा भिटामिन डि जस्ता आधारभुत तत्वले बनेको हुन्छ। दुध, दही र चीज जस्ता दुग्ध उत्पादन, फलफूल तथा ब्रोकोलि, स्पिनाच् (पालुंगो), गोल्भेडा तथा केल जस्ता तरकारीहरू क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हुन्। यदपी घामको प्रकाश नै भिटामिन डि को मुख्य स्रोत हो, बट्टाको सार्डिन र सल्मोन माछा पनि भिटामिन डि को राम्रो स्रोत हुन्।

हिप फ्र्याक्चर भएका ५५% बिरामीलाई क्याल्सियम र भिटामिन डि मात्र दिएर पठाइन्छ।

र अस्पताल छाड्नु पूर्व २०% लाई ओस्टिओपोरोसिस (अस्थिरोग) को उपचार शुरु गरेर पठाइन्छ।

- ए एन जेड हेच एफ आर वार्षिक प्रतिवेदन २०१९

हड्डी बलियो पार्न क्याल्सियम र भिटामिन डि बाहेक थुप्रै औषधीहरु पनि उपलब्ध छन् जुन गोली वा सुईको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । भविष्यमा हुने फ्र्याक्चरबाट बच्न यस्तो औषधोपचार निरन्तर गरिराखनु पर्छ । यस्तो औषधोपचार निरन्तर नगर्ने हो भने पाँचमा एक जनाको आगामी बर्षमै फेरी फ्र्याक्चर हुन जान्छ । तपाईंको हड्डीको स्वास्थ्यको लागि अस्पतालले ओस्टिओपोरोसिस हेरचाह बिधि शुरु गर्नु पर्छ वा निकट भविष्यमा हड्डीको हेरचाहको लागि ओस्टिओपोरोसिस हेरचाह बिधि सिफारिस गर्नु पर्छ । तपाईंलाई दिइएको उपचारले काम गरेको नगरेको यकिन गर्न डिस्चार्ज पछि तपाईंले आफ्नो जिपी (डाक्टर) लाई भेट्नु पर्छ ।



## फेरी लडनबाट जोगाउनु

लडनको लागि मुख्य जोखिम तत्व भनेको शारीरिक शक्ती क्षय हुनु, सन्तुलन गुम्नु तथा शारीरिक गतिविधिमा कमी हुनु नै हो । लडन बाट जोगिन धेरै कुराहरु गर्न सकिन्छ । सन्तुलन बढाउने तथा शक्ती बृद्धी गर्ने व्यायाम गर्नुहोस् । यदि तपाईं दुब्लो पातलो हुनुहुन्छ वा बिनाकारण तपाईंको तौल धेरै नै कम भएको छ भने मांसपेशी बलियो बनाउन पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन सेवन गर्नुहोस् । निद्राको औषधी जस्तो जोखिम बढाउने औषधी सेवन बन्द गर्नुहोस् । ब्लड प्रेसर (रक्तचाप) नियाली रहनुहोस् । आँखा कम्जोर भए चश्मा लगाइरहनु होस् । घरको वातावरण सुरक्षित राख्नुहोस् ।

तपाईंलाई लडनबाट जोगिन कस्तो रोकथामको उपाय चाहिन्छ र हड्डी कसरी स्वास्थ्य राख्ने भनेर निकर्पोल गर्न आफ्नो जिपी (डाक्टर) सँग भेटेर कुरा गर्नुहोस्।





## चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्

अर्को फ्र्याक्चर हुनबाट बच्ने कुरालाई प्राथमिकता दिनुहोस्। अर्को फ्र्याक्चर हुनबाट बच्ने हेरचाह बिधि बनाउन तपाईंले अस्पतालबाट फर्केपछि आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्न आवश्यक हुन्छ ।

तपाईंले आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नु पर्ने पाँच प्रश्नहरु यहाँ छन्:

- १ मेरा के के जोखिम कारकहरु छन् जस्ले म लड्न सक्ने जोखिमलाई बढाउछ?
- २ कस्तो प्रकारका व्यायम गर्नाले मेरो जोखिम कम होला?
- ३ ओस्टिओपोरोसिस (अस्थिरोग) के हो?
- ४ मैले आफ्नो हड्डीको स्वास्थ्य सुधार गर्न के गर्न सक्छु?
- ५ ओस्टिओपोरोसिसको उपलब्ध उपचार बिधि के के छन्?



## हिप फ्र्याक्चर भए पछि स्वास्थ्य लाभ हुँदै गर्दा - मेरो लागि महत्वपूर्ण कुरा

तपाईंका लागि के कुरा महत्वपूर्ण छन् भन्ने बारेमा क्लिनिसियन (चिकित्सक) हरुलाई जानकारी हुनु पर्दछ। उदहारणका लागि घरभित्र कुनै सहाराबिना हिड्नु, आफै खाना बनाउनु, कुकुर डुलाउनु, बगैचाको हेरचाह गर्नु तथा आफ्नो सन्तुलन सुधारनु ।

तपाईं के के गर्न सक्षम हुन चाहनुहुन्छ तल लेख्नुहोस् :

१.

---

---

---

---

---

---

२.

---

---

---

---

---

---

३.

---

---

---

---

---

४.

---

---

---

---

---

५.

---

---

---

---

---

## बिरामीको व्यक्तिगत हेरचाह योजना

क्लिनिकल स्टाफले बिरामी वा बिरामीले तोकेको ब्यक्तिसँगै विवरण भर्ने

### प्रत्येक पटक आउँदा साथमा ल्याउनुहोला

---

नाम:

अस्पतालको बिरामीको विवरण टास्रुहोस्

---

यो हेरचाह बिधि बिकासमा को कस्लाई सम्लग्न गर्ने?

नाम

सम्बन्ध

---

सघन उपचार पछि जाने गन्तब्य

निजी निवास

पुनर्स्थापन अस्पताल

रेसीडेन्सिअल एज्ड किअर फेसिलिटी (आर ए सि एफ)

अन्य

---

सर्जरी गरिएको मिति:

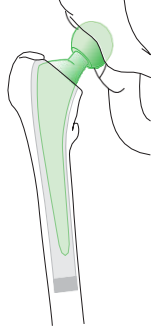
/ /

---

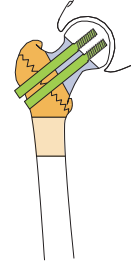
## सर्जरीका प्रकार:



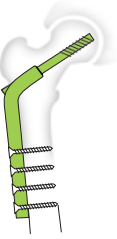
पूर्ण हिप  
प्रतिस्थापन



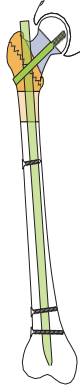
आंशिक हिप  
प्रतिस्थापन



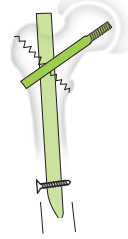
क्यानुलेटेड पेच



स्लाईडिङ हिपस्कुरज  
(SHS)



इन्ट्रामेडुलेरी लामा  
किल्ला



इन्ट्रामेडुलेरी छोटा  
किल्ला

---

## सर्जरी पछिको हेरचाह

घाउ:

छ

छैन

---

टाका:

बिलिन हुने (घुलेर जाने):

हुने

नहुने

यदि बिलिन नहुने खालको  
भएमा:

टाका निकाल्ने मिति:        /        /

टाका निकालेको मिति:     /        /

---

कहाँ:

क्लिनिक

वार्ड

जिपी

समुदाय

रेसीडेन्सिअल एज्ड किअर फेसिलिटी (आर ए सि एफ)

---

## फेरी भेटने तालिका

	मिति	समय (थाह भएमा)
जिपी (डाक्टर)		
हाइजोर्नी क्लिनिक		
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र		
फिजियोथेरापिस्ट		
फल्स तथा ब्यालेन्स क्लिनिक		
ओस्टिओपोरोसिस क्लिनिक		
अन्य		

मेरो हाड सम्बन्धी औषधी

- भिटामिन डि
- क्याल्सियम
- डेनोसुमब / प्रोलिआ
- जोलेड्रोनोक एसिड / एक्लास्ट
- एलेन्द्रोनेट / फोसाम्याक्स
- रिसेड्रोनेट / एक्टोनेल
- रेलोक्सिफेन / एभिस्टा
- टृपाराटाइड / फोर्टिओ

## दैनिक हेरचाहका लागि आवश्यक औजारहरु

घर फर्के पछि चाहिने सहयोगी औजारहरु:

- चाहिन्छ  चाहिदैन  लागुहुँदैन


हिड्ने सहयोगको लागि के को प्रयोग गर्ने ?

- लठी  
 बैशाखी  
 रोलेटर फ्रेम्  
 चार चक्के वाकर  
 अन्य, उदाहरणका लागि ह्विलचेयर

डिस्चार्ज पछि सहयोगी हुने अन्य औजारहरु?

- ट्वाइलेट सिट अग्लो पार्ने औजार  
 नुहाउन प्रयोग गरिने कुर्सी वा स्टुल  
 बाथ ट्रान्सफर बोर्ड  
 लामा हेन्डल भएका औजारहरु  
 इजी रिचर  लामो शु हर्न  ड्रेसिङ स्टिक  
 उचाइ समायोजन गर्न मिल्ने कुर्सी  
 चाप कम गर्ने म्याट्रेश वा कुशनको प्रयोग गर्ने





मेरा टिपोटहरुः

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## थप जानकारी

अस्ट्रेलियन तथ न्युजिल्यान्ड हिप फ्र्याक्चर र जिष्ट्रीको बारे म्याप जान्नका लागि (ANZHFR) [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org) हेर्नुहोस्

राष्ट्रि हिप फ्र्याक्चर के अरु क्लिनिकके अस्त्या डर्डक्खारे म्यापजकारी चाहिएमा, [www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard](http://www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard) मा हेर्नुहोस्

न्यु जल्लियान्ड स्वास्थ्य गुणस्तर तथा स्वास्थ्य सुरक्षा आयोगः  
[www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008](http://www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008)

माइ एज्ड केअरः [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

लिभ स्ट्रोंगर फर लडंगर एन जेडः [www.livestronger.org.nz](http://www.livestronger.org.nz)

## थप स्रोतहरु

सन्दर्भ सामाग्रीहरु



## आभार

अस्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभागबाट प्राप्त आर्थिक सहयोगमा यो सामाग्री तयार गरिएको हो।



निउरा (निउरोसाइन्स रिसर्च अस्ट्रेलिया) फाउन्डेसन

टेलिफोन +61 2 9399 1000 फ्याक्स +61 2 9399 1005

मागरिट ऐन्सवोर्थ बिल्डिङ

Barker Street, Randwick Sydney NSW 2031 Australia

पो. बक्स - 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au neura.edu.au/hipfracture

सामाजिक सञ्जालमा हामीलाई पछ्याउनुहोस्



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral