

# ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਸੱਟ: ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ

---

ਨਵੰਬਰ 2021



He Kaupare. He Manaaki.  
He Whakaora.  
prevention. care. recovery.

ਅਸੀਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ:

**Burwood  
Spinal Unit**



**Auckland Spinal Rehabilitation Unit**



**Home & Community Health  
Association**



---

## ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਮਾਨਤਾਵਾਂ	2
Te Tiriti o Waitangi	2
ਸਮਤਾ	2
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ	2
ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼	3
ਇਹ ਕਥਨ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ	4
ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	5
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ (SCI) ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ	6
SCI ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ	7
ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	8
SCI ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਹੁੰਚ	9
1. ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ	10
2. ਰੋਕਥਾਮ	11
3. ਪਛਾਣ	12
4. ਇਲਾਜ	13
5. ਪੁਨਰਗਠਨ/ਪੁਨਰਵਾਸ	14
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	15
ਹਵਾਲੇ	16
ਸਰੋਤ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ	16
ਅੰਤਿਕਾ 1   ਮਾਹਿਰ ਪੈਨਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ	17

---

---

## ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

## Te Tiriti ō Waitangi

Te Tiriti ō Waitangi (te Tiriti) Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾਪਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕ੍ਰਾਊਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ te Tiriti ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਓਰੀ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ te Tiriti framework [1] ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ te Tiriti ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ Māori ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ Māori ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਜੋ Māori, ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ (SCI) ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

## ਸਮਤਾ

Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, Māori ਅਤੇ Pasifika ਸਮੇਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

ਸਮਤਾ ਮਿਆਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਆਪਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਨ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀ), ਜਾਂ ਕਿ ਕਾਰਨ ਗੈਰ-ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀ)।

---

## ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼

---



Te Tiriti o Waitangi ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ Māori ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸਮਤਾ ਮਿਆਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ, ਅਤੇ whānau ਇਸ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ, ਪਛਾਣਿਆ, ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸਮਝ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ, ਅੰਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ; ਇਸ ਬਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਕਥਨ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

ਇਹ ਬਿਆਨ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ, whānau ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਤਿਕਾ 1 ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਗਿਆਨ ('ਮਾਹਰ ਪੈਨਲ') ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੁਆਲੇ ਖਾਸ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (ACC ਦੇ) ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ACC (ਏਸੀਸੀ), ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ SCI ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਿਆਨ ਸਬੂਤ-ਸੂਚਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ SCI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ [2] ਅਤੇ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ [3]।

ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਈ 2017 ਵਿੱਚ ACC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ।

ਮਾਹਰ ਪੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ: ਸਤੰਬਰ 2021

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਸਤੰਬਰ 2026



---

## ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ' ਜਾਂ 'ਬੈੱਡਸੋਰਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਪੈਚੀਦਰਮੀਆਂ, (ਵਧੀ ਹੋਈ) ਅਪਾਹਜਤਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਕ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ SCI ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ whānau ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਫਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਰਜੀਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੰਝ ਹੀ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ (ਡੇਡੀ ਟੈਕਸੀ) ਤੋਂ ਇੱਕ ਆਸ਼ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਲਾਗਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਟੈਕਸ ਡਾਲਰ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"**

ਬੋਬ | C5/6 ਸੰਪੂਰਨ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜਿਕ(tetraplegic)

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ ਸਿਰਫ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵੇਂ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਔਸਤਨ ਚਾਰ [4]। 2020 ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ, Māori ਅਤੇ Pasifika ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। [5]

SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਸਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ Māori ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ।

SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਸਣਯੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਇੱਸਣਯੋਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਛਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਅਤੇ whānau ਦੁਆਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**"ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਰਾਹ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।"**

ਬੋਬ | C5/6 ਸੰਪੂਰਨ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜਿਕ(tetraplegic)





---

## SCI (ਐਸਸੀਆਈ) ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿਧਾਂਤ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬੇਸਲਾਈਨ(ਆਧਾਰ-ਲਕੀਰ) ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

---

### ਵਕਾਲਤ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹੁੰਚ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ, ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ whānau ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਭਾਈਵਾਲੀ

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ whānau, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸਲਾਹ

ਸਲਾਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਵਿਕਲਪ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਸਮਾਂਬੱਧਤਾ

ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਵਾਲਗੀ (ਹੈਂਡਓਵਰ) ਪੁਆਇੰਟ ਸੋਚੇ-ਵਿਚਾਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**“ਤੁਸੀਂ whānau ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਟਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਕਿ ਨਾ | C5/6 ਸੰਪੂਰਨ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜਿਕ(tetraplegic)



---

## ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਹੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ।

ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ whānau ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀ, ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਪਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ACC ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖੋ। ([acc.co.nz/contact](http://acc.co.nz/contact))



---

## SCI ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਹੁੰਚ

ਹੇਠਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ ਮਾਹਰ ਪੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ, ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਜੋਖਮ ਮੁੱਲਾਂਕਣ



ਰੋਕਥਾਮ



ਪਛਾਣ



ਇਲਾਜ



ਪੁਨਰਗਠਨ/ਪੁਨਰਵਾਸ

# 1। ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ



SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- a** ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੇਜ਼ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ।
- b** ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਨੋ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਨਿਰਧਾਰਤ SSKIN(ਐਸਐਸਕੇਆਈਐਨ) ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਟਰਲੋ, ਬ੍ਰੈਡਨ ਸਕੇਲ ਜਾਂ PURPOSE T(ਪਰਪਜ਼ ਟੀ) ਵਰਗੇ ਟੂਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- c** ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜੋਖਮ-ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- d** ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- e** ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ whānau ਦਬਾਅ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- f** ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਪੈਡਿੰਗ(ਭਰਾਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਵੈਦਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਗੈਰਮੌਜੂਦਗੀ, ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।
- g** ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਵਿੰਗ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲਿੰਗ(ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਚੱਕ-ਰੱਖ) ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।

## 2। ਰੋਕਥਾਮ



- a** ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ **whānau** ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:
- i ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ii ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- b** ਜੋਖਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ **whānau** ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ SSKIN ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:
- i ਸਹਿਯੋਗ ਸਤ੍ਰਾ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਸਹਾਰਾ ਸਤ੍ਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ; ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
  - ii ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ, ਬਿਨਾਂ ਆਮ ਸਵੇਦਨਾ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਿਜ਼ੂਅਲ(ਦੇਖਣਯੋਗ) ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ; ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਓ।
  - iii ਚਲਦੇ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
  - iv ਮਲ-ਮੂਤਰ ਅਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਨਮੀ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ; ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
  - v ਪੋਸ਼ਣ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ; ਇੱਕ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।

**“ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕੁਝ [ਇੱਕ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ] ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਸਤਰ-ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।”**

ਜੋਸ਼ | C6 ਅਪੂਰਣ ਟੈਟਰਾਪਲੈਜਿਕ (tetraplegic)

## 3। ਪਛਾਣ



ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ whānau, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੱਟ ਦੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਇਲਾਜ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ whānau ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਪੈਨਲ (NPUAP)/ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਪੈਨਲ (EPUAP) ਦਬਾਅ ਸੱਟ ਵਰਗੀਕਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (2009)[6] ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਦ - ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਾਰਕ - ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਅਲਾਇੰਸ(2020) ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਰੰਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ [7]। ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸੂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ

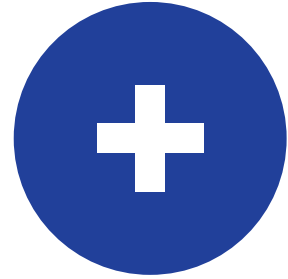
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

- a ਨਾਨ-ਬਲੈਚਬਲ ਏਰੀਥੀਮਾ ਤੋਂ ਬਲੈਚਬਲ ਦਾ ਵਿਖਰੇਵਾਂ ਕਰਨਾ,
- b ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸੂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ,
- c ਐਡੀਮਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਪ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਪਲਪੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ। ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਬ-ਐਪੀਡਰਮਲ ਨਮੀ (SEM) ਸਕੈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਦਿੱਖ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ
- d ਟਿਸੂ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**"ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚਮੜੀ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਜਨਮਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੰਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਲਣ ਯੋਗ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਸੀ।"**

ਜੋਸ਼ | C6 ਅਪੂਰਣ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜਿਕ (tetraplegic)

## 4। ਇਲਾਜ



ਜੇਕਰ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਦੁਕਵਾਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ। ਜੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਅਤੇ GP(ਜੀਪੀ) ਸੱਟ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ GP(ਜੀਪੀ) ਅਭਿਆਸ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਹਨਰਮੰਦ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅੱਗੇ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਚਿਤ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿ ਮਾਹਰ, ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਫਿੱਟ, ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਕਥਾਮ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ SSKIN(ਐਸਐਸਕੋਆਈਐਨ) ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ:

- a ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ।
- b ਜੇਕਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:
  - i ਬਿਨਾਂ-ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਖਮ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋਲਾਂ, ਮਲ੍ਹਮਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲ੍ਹਮ-ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸਤਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਤਰੀਕੇ, ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਜ਼ਖਮ ਥੈਰੇਪੀ।
  - ii ਸਰਜਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੱਖੀ ਡੀਬ੍ਰਾਈਡਮੈਂਟ(ਜ਼ਖਮ ਸਫ਼ਾਈ) (ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ(ਪਿਉਂਦ), ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਫਲੋਪ।

c ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ, ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ। ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ(ਰੀਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਯੂਨਿਟ) ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੈ। ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ GP(ਜੀਪੀ) ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

d ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

e ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ/ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈੱਡ-ਆਧਾਰਿਤ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

f ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।

g ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਮਾਪਣ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ। ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ GP(ਜੀਪੀ), ACC(ਏਸੀਸੀ) ਅਤੇ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਛੇਤੀ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## 5। ਪੁਨਰਗਠਨ/ਪੁਨਰਵਾਸ



**a** ਬੈਂਡਰੇਸਟ(ਬਿਸਤਰ-ਆਰਾਮ) ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰਵਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ, ਅਤੇ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਅਗਲੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ/ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਟ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**b** ਨਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪੁਨਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ/ਪੁਨਰਵਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੋ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ/ਪੁਨਰਵਾਸ ਲਈ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**c** ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਰੋਕਥਾਮ, ਅਤੇ ਪਛਾਣ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)

ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**d** ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਸਿਰਫ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਧਾਈ ਗਈ ਚੌਕਸੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ, ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਨਰ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**"ਕਲਾਇੰਟ(ਅਸਾਮੀ) ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਦਬਾਅ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। 35 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਵੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਕਈ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਸੀ। ਕਾਰਨ ਤੰਗ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਸੀਟਬੈਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਗੱਦੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸਪਾਈਨਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਮੇਜ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੋਡੇ ਜਾਮ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਟੇਢੇਪਣ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੁਆਇੰਟ ਹੋਣੇ, ਦਬਾਅ ਅਧੀਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫਟਣਾ [ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ] ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"**

ਬੋਬ | C6 ਅਪੂਰਣ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜਿਕ (tetraplegic)



## ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

**ਬਲੈਚਬਲ ਏਰੀਥੀਮਾ:** ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜੋ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫੈਦ ਜਾਂ ਫਿੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਹਟਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਹਾਈਪਰੈਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਡੀਬ੍ਰਾਈਡਮੈਂਟ:** ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਅਪੇਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਏ (ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ) ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਰੂਪ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।[8]

**ਏਰੀਥੀਮਾ:** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਲੀ।[8]

**ਇੰਡਿਊਰੇਸ਼ਨ:** ਕੈਲਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਬਣਨਾ।[8]

**ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਜ਼ਖਮ ਬੈਰੋਪੀ:** ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਜੋ ਤੀਜੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੋਜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ; ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਲਈ ਮਾਧਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦਾਣੇਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਵਾਧਾ; ਐਂਜੀਓਜੇਨੇਸਿਸ (angiogenesis) ਦਾ ਵਾਧਾ; ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ।[8]

**ਗੈਰ-ਬਲੈਚਬਲ ਏਰੀਥੀਮਾ:** ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜੋ ਦਬਾਅ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ 'ਤੇ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਸੱਟ ਦੀ ਕੈਟਾਗਰੀ/ਅਵਸਥਾ। ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਲੈਚਿੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਐਡੀਮਾ:** ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੋਜਿਸ਼।

**ਸ਼ੀਅਰ (ਸ਼ੀਅਰ ਤਣਾਅ):** ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੰਬਵਤ ਸਮਤਲ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਬਲ।[8]

**ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਟ ਸਰਵਿਸ:** ਆਕਲੈਂਡ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ ਵਿੱਚ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੇ Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

**ਆਕਲੈਂਡ ਸਪਾਈਨਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ (ਆਕਲੈਂਡ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਯੂਨਿਟ) (ਟੈਲੀ: 09 270 9000; <https://www.countiesmanukau.health.nz/our-services/a-z/auckland-spinal-rehabilitation-unit/>)** ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਬਰਵੁੱਡ ਸਪਾਈਨਲ ਯੂਨਿਟ (Tel: 03 383 6850; [www.cdhb.health.nz/bsu](http://www.cdhb.health.nz/bsu)) SCI (ਐਸਸੀਆਈ)** ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਾਊਥ ਆਈਲੈਂਡ ਅਤੇ ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਤਾਰਨਾਕੀ ਤੋਂ ਹਾਕਸ ਬੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ)।

## ਹਵਾਲੇ

1. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ (2020)। Te Tiriti o Waitangi Framework(ਫਰੇਮਵਰਕ)। ਵੈਲਿੰਗਟਨ। 24 ਅਗਸਤ 2021 ਨੂੰ Te Tiriti o Waitangi 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ | ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ NZ
2. Houghton, P., Campbell, K., & Panel, C.(ਹਾਟਨ, ਪੀ., ਕੈਂਪਬੈਲ, ਕੇ., & ਪੈਨਲ, ਸੀ.) (2013). ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼। ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਵੇਰਵਾ-ਕਿਤਾਬ। [https://onf.org/wp-content/uploads/2019/04/Pressure\\_Ulcers\\_Best\\_Practice\\_Guideline\\_Final\\_web4.pdf](https://onf.org/wp-content/uploads/2019/04/Pressure_Ulcers_Best_Practice_Guideline_Final_web4.pdf): ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
3. ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਲਈ NSW(ਐਨਐਸਡਬਲਿਊ) ਏਜੰਸੀ। (2014)। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ(ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੇ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਟੇਟ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਇੰਜਰੀ ਸਰਵਿਸ ਮਾਡਲ(ਰਾਜ ਪਧਰੀ ਰੀੜ੍ਹ-ਹੱਡੀ ਸੱਟ ਲਈ ਸੇਵਾ ਮਾਡਲ)। [https://www.aci.health.nsw.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/214925/Spinal-Cord-Injury-Spina-Bifida-Model-of-Care.pdf#page=38](https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0005/214925/Spinal-Cord-Injury-Spina-Bifida-Model-of-Care.pdf#page=38) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
4. ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਪਾਈਨਲ ਟਰੱਸਟ। (2018)। ਮੌਜੂਦਾ NZSCIR(ਐਨਜ਼ੀਐਸਸੀਆਈਆਰ) ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ <https://www.nzspinaltrust.org.nz/i-need-information/new-zealand-spinal-cord-injury-registry-nzscir/nzscir-statistics-and-information/>
5. Mitchell, J., et al. (ਮਿਸ਼ੇਲ, ਜੇ., ਐਟ ਅਲ.) (2020)। "ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ (2007-2016) ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨ।" ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ 133(1509): 47-57
6. ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਪੈਨਲ, ਅਤੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੈਨਲ। (2019)। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ NPUAP-EPUAP ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਰਗੀਕਰਣ ਸਿਸਟਮ, ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ [http://www.internationalguideline.com/static/pdfs/International\\_PU\\_Classification\\_2009.pdf](http://www.internationalguideline.com/static/pdfs/International_PU_Classification_2009.pdf)
7. ਪੈਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਅਲਾਇੰਸ। (2020)। ਪੈਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਅਲਾਇੰਸ ਵਰਗੀਕਰਨ ਸਿਸਟਮ ਸਰੋਤ। ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: <https://pppia.org/resources>
8. ਯੂਰਪੀਅਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੈਨਲ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਪੈਨਲ, ਅਤੇ ਪੈਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਅਲਾਇੰਸ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ: ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼। Emily Haesler (Ed.)। EPUAP/NPIAP/PPPIA: 2019. <http://internationalguideline.com/guideline> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

## ਸਰੋਤ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ

- i. ਯੂਰਪੀਅਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੈਨਲ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਪੈਨਲ, ਅਤੇ ਪੈਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੰਜਰੀ ਅਲਾਇੰਸ। (2019)। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ(ਦਬਾਅ) ਅਲਸਰ/ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ: ਤੇਜ਼ ਹਵਾਲਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਿਕ। E. Haesler (ed). EPUAP/NPIAP/PPPIA. [www.internationalguideline.com/guideline](http://www.internationalguideline.com/guideline) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ii. Kruger, E. A., Pires, M., Ngann, Y., Sterling, M., & Rubayi, S. (2013)। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਲਸਰ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਵਰਤਮਾਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਰੁਝਾਨ। The Journal of Spinal Cord Medicine, 36(6), 572-585. doi:10.1179/2045772313Y.0000000093
- iii. ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ(ਦੁਰਘਟਨਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ), ਸਿਹਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ। (2017)। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ <https://www.acc.co.nz/assets/provider/pressure-injury-prevention-acc7758.pdf> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ
- iv. ਕਲੀਨਿਕਲ(ਡਾਕਟਰੀ) ਕਾਢ ਲਈ NSW(ਐਨਐਸਡਬਲਿਊ) ਏਜੰਸੀ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਲਈ ਦਬਾਅ ਸੱਟ ਟੂਲਕਿੱਟ। <https://aci.health.nsw.gov.au/networks/spinal-cord-injury/pi-toolkit> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- v. ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਯੋਗਤਾ ਅਥਾਰਟੀ। (2020)। ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ। <https://www.nzqa.govt.nz/nqfdocs/units/pdf/28737.pdf> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

# ਅੰਤਿਕਾ 1

## ਮਾਹਿਰ ਪੈਨਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

ਇਹ ਬਿਆਨ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ SCI(ਐਸਸੀਆਈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ, whānau ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਗਿਆਨ ('ਮਾਹਰ ਪੈਨਲ') ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਇਆ। ਖਾਕਾ ਬਿਆਨ ਦੀ ਖਪਤਕਾਰਾਂ, ਵਕਾਲਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ACC(ਏਸੀਸੀ) ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਮਾਹਿਰ ਪੈਨਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਨ:

ਨਾਮ	ਸੰਗਠਨ
Bob Symon	ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ
Denise Hislop	Auckland Spinal Rehabilitation Unit, Counties Manukau District Health Board
Gary Duncan	Royal Australasian College of Surgeons
Jo Nunnerley	Burwood Academy / University of Otago
Kate Gray	Hutt Valley District Health Board
Lee Taniwha	ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ
Lindsey Cockcroft	Burwood Spinal Unit, Canterbury District Health Board
Pam Mitchell (ਨਵੰਬਰ 2020 ਤਕ) Anj Dickson (ਫਰਵਰੀ 2021 ਤੋਂ)	New Zealand Wound Care Society
Pania Tulia	Whānau ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ
Dr Peter Vincent	Royal New Zealand College of General Practitioners
Prudence Lennox	IDEA Services, IHC Group
Raj Singhal	Canterbury District Health Board



**He Kaupare. He Manaaki.  
He Whakaora.**  
prevention.care.recovery.

[www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz)

0800 101 996