

## ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

- ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਹਰ 15 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਸਾ ਪਰਤੋ।
- ਨਰੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ HCP ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ (ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ) ਲਓ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੈਰੀਅਰ ਕ੍ਰੀਮ ਲਾਓ।
- ਇਸ ਬ੍ਰੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਿਆਂ, ਰੋਜ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਪ ਰਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਰੰਗ/ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤਾਪ ਜਾਂ ਪੀੜ) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ HCP ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ HCP ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਹਾਂ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[Nursingservices@dshs.wa.gov](mailto:Nursingservices@dshs.wa.gov)

<https://www.dshs.wa.gov/altsa-homeand-communityservices/nursing-services>

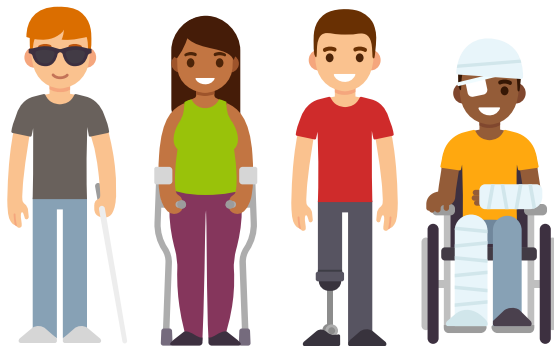
[DDANursingServices@dshs.wa.gov](mailto:DDANursingServices@dshs.wa.gov)

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ AAA ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

ਇਸ ਪੇਂਡਲੇਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਪੂਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸੁਆਲ, ਸਰੋਕਾਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੁਕਵੇਂ ਯੋਗਤਾਪੂਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਗਾਈਡ



DSHS ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ  
DSHS ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ (ਅਪੰਗਤਾ) ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ

## ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੱਡੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂਲ ਟਿਸ਼ੂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ, ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਆਂਕਸੀਜਨ ਟਿਊਬਿੰਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ/ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਿਸ਼ਾਬ/ਜਾਂ ਮਲ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚੋਖੀ ਪੋਸ਼ਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਨਾਂ: ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਖ਼ਮ (bedsores), ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਖ਼ਮ (pressure sores) ਜਾਂ ਡੀਕਿਊਬਿਟਸ ਅਲਸਰ।

## ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ



ਚਮੜੀ ਨਰੋਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ। ਕੈਫ਼ੀਨ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਵਾੱਟਰ, ਦੁੱਧ, ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੁਪ/ਤਰੀ, ਜੁਸ ਅਤੇ ਜੈਲੋ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਲਟੀ, ਦਸਤ, ਬਹੁਤਾ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਕਰਕੇ ਖੁੰਝਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ: ਪਿਆਸ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ। ਜੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਪੋਸ਼ਕ

ਚੰਗੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ਰਾਕ ਖਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਨਰੋਈ ਚਮੜੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੈਡਿੰਗ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵੇਲੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਬਿਠਾਉਣਾ/ਲਿਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਧੂ ਟਿਸ਼ੂ ਆਂਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਕੈਂਡੀ, ਪੇਸਟੀਆਂ, ਸੇਡਾ/ਪੌਪ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਆਦਿ) ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕ੍ਰੈਸ਼ ਡਾਈਟ ਤੋਂ ਬਚੋ।

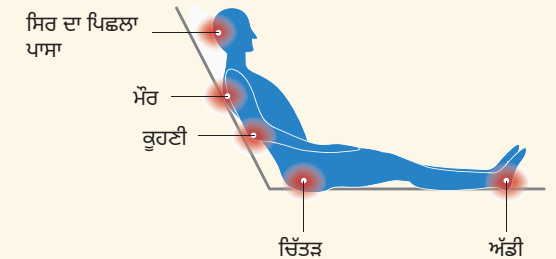
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੰਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਲੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਨਾ ਹੋਣਾ) 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (HCP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਤਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਸੰਭਵ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

## ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

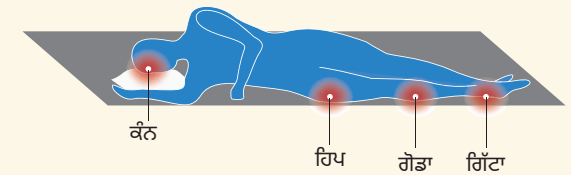
- ਗੰਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਫ਼ੌਰਨ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੇ ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਨਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਾਓ।
- ਗੰਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਬਦਲੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਡਿਸਪੇਜੇਬਲ ਪੈਡ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਥਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਾਲੇ ਪੈਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ 30 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰਖੋ।
- ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਚੁਲ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰਖੋ। ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਫਾਨੇ ਰਖੋ।



- ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।
- ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਡੂਨਟ ਕੁਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।



- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪਿਸੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਹਿਣ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲੋ। ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸਾ ਬਦਲੋ।

