

# 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><b>ਹਾਂ (2) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (2) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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 ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></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><b>ਹਾਂ (1) ਨਹੀਂ (0)</b></p>
<p>ਹਰੇਕ "ਹਾਂ" ਜਵਾਬ ਲਈ ਬਰੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜੋੜੋ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⦿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਬਣਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੈ।</li> <li>⦿ *ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਬਣਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਡਿੱਗੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>⦿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 4 ਪੁਆਇੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>⦿ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।</li> </ul>	<p><b>ਕੁੱਲ:</b></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).

# ਹੋਮ ਸੇਫਟੀ ਟਿਪਸ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ)

<b>ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ</b>	ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਫ਼ੋਨ, ਕਾਲ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
	ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਝੁਕੇ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈਂਡਲ ਨਾਲ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਨਾ ਦੇਖੋ।
<b>ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ</b>	ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
	ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਸੋਲ ਅਤੇ ਲੇਸ ਜਾਂ ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਲੂਪ (ਵੈਲਕਰੋ) ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।
<b>ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ</b>	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਕਾਲਰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕੇ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪੱਟਾ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਫ-ਲੀਜ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ, ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ/ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

<b>ਲਾਈਟਾਂ</b>	ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਲਾਈਟ ਫਿਕਸਚਰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 75 ਵਾਟ ਦੇ ਬਲਬ ਵਰਤੋ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
	ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਲਾਈਟ ਜਗਾਓ। ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਜੋ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੋਸ਼ਨ-ਸੈਂਸਰ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
	ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਲਾਈਟ ਲਗਾਓ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਗਦੀ ਹੈ।
	ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
	ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿੰਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
<b>ਫਰਸ਼</b>	ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।
	ਰੱਗ (ਦਰੀਆਂ) ਨਾ ਵਿਛਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਡਬਲ ਸਾਈਡ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੋਨ ਸਲਿੱਪ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਗਾਓ।
	ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਾਗਜ਼, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜੁੱਤੇ, ਬਕਸੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ।
	ਕੰਧ ਦੇ ਕੋਲ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਇਲ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਵਰ ਆਊਟਲੈਟ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
	ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਡੁੱਲਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।

<b>ਪੌੜੀਆਂ</b>	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈਂਡਰੇਲ ਹੋਵੇ।
	ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਟਿੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਸਟ੍ਰਿਪ ਲਗਾਓ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।
	ਢਿੱਲੀਆਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।
	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਵਾਕਰ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।
<b>ਬਾਥਰੂਮ</b>	ਟੱਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੀ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਟੱਬ/ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਟਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਥਟਬ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬੈਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
<b>ਬੈੱਡਰੂਮ</b>	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈੱਡ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈਂਡਲ ਲਗਵਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

<b>ਬਾਹਰ</b>	<p>ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਘੜਿਆ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਰਸਤਾ, ਬੱਜਰੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਗੇ ਪੌਦੇ / ਨਦੀਨ, ਲਟਕਦੇ ਹੋਏ ਦਰੱਖਤ, ਜਾਂ ਵਾਕਵੇਅ 'ਤੇ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਹੋੜਾਂ, ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਖ਼ਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਪੱਤੇ, ਜਾਂ ਬਰਫ) ਮੁਕਤ ਹਨ।</p>
	<p>ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਲਿੰਗ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰਫ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
	<p>ਰੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲਡ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।</p>
	<p>ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਓ ਜਿਸ ਲਈ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੱਤ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।</p>

# Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL) ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

STABL ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। STABL ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 3 ਪੱਧਰਾਂ (ਬੈਠਣਾ, ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਹਿਲਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ।

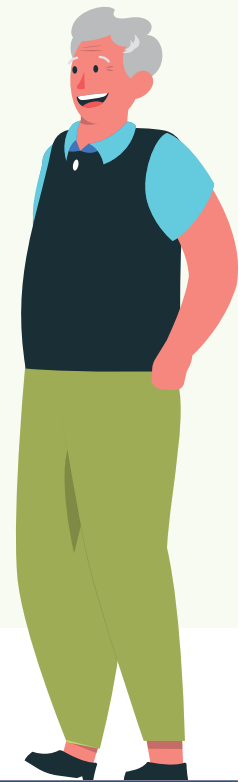
## ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡਿੱਗਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ STABL। ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਮੁਵਾਜ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ। 65 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਗਾ?

ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ, ਮੂਡ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ...

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੋ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।



## ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਕੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

STABL ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ- ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ:

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਘਟਨਾ ਹੋਈ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਰਜਰੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ)।
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਖਮ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 811 (ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਈ 711) ਡਾਇਲ ਕਰੋ। STABL ਸਰੋਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

### ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਕਸਰਤ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ...

- ▶ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ: ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ।
- ▶ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕਾਰਨ): ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੁਰਾਣੀ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ): ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰੇਕ ਲਓ ਜਾਂ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਨਾ ਜਾਣ।
- ▶ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਵਰਟੀਗੋ: ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣਾ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਉੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲੋ।
- ▶ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।



## ਇੱਕ STABL ਪੱਧਰ ਚੁਣਨਾ: ਬੈਠੇ, ਖੜੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਿਲਾਓ?

### ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

**ਸਵਾਲ 1.** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ⦿ ਹਾਂ → ਪੱਧਰ 1 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਬੈਠੇ।
- ⦿ ਨਹੀਂ → ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਜਾਓ

**ਸਵਾਲ 2.** ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ⦿ ਹਾਂ → ਪੱਧਰ 1 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਬੈਠੇ।
- ⦿ ਨਹੀਂ → ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਜਾਓ

**ਸਵਾਲ 3.** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਸਮੇਤ)?

- ⦿ ਨਹੀਂ → ਪੱਧਰ 1 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਬੈਠੇ। (ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ⦿ ਹਾਂ → ਪੱਧਰ 2 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਖੜੇ ਹੋਵੋ।

**ਉਪਰੋਕਤ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪੱਧਰ 3 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ: ਹਿਲਾਓ। ਕਿਉਂ?**

- ⦿ ਪੱਧਰ 3 ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੱਧਰ 3 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਰੋਤ

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ Fall and Injury Prevention ਵੈੱਬਸਾਈਟ, Finding Balance BC ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ STABL ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ।

### Finding Balance BC

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://findingbalancebc.ca/>

ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ (HealthLink BC)

**ਫੋਨ:** 8-1-1 (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।

**ਈਮੇਲ:** ਇੱਕ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ | ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ | HealthLink BC

### ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

- ⦿ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਵੈੱਬਪੇਜ: [Preventing Falls | HealthLink BC](#)
- ⦿ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੀ. ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ: [Fall Prevention - Province of British Columbia](#)
- ⦿ ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਰੋਤ: [Exercise is one of the keys to preventing falls.pdf](#)
- ⦿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ: <https://osteoporosis.ca/>
- ⦿ ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਸੁਸਾਇਟੀ: <https://arthritis.ca/>
- ⦿ ਕਸਰਤ ਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ: [Physical Activity for Older Adults 2021.pdf](#)
- ⦿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: [Adults 65+ 24-Hour Movement Guidelines](#)

# Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL) Goal Setting Worksheet (ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਰਕਸ਼ੀਟ)

## ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?” ਅਤੇ “ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?” ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਕਿਸੇ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ...

## ਟੀਚੇ:

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ STABL ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1-2 ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ STABL ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ S.M.A.R.T. ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਖਾਸ (ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)
- ਮਾਪਣਯੋਗ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਰੈਕ ਕਰੋਗੇ)
- ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਕੀ ਹੈ)
- ਢੁਕਵਾਂ (ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ)
- ਸਮਾਂਬੱਧ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ)

**\*\* ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ(ਆਂ) ਵੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!**

## ਉਦਾਹਰਨ:

ਐਲੈਕਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਉਤਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਬਾਰਾ ਬੈਕਅੱਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਣ। ਅਲੈਕਸ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਲੈਕਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ STABL ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



## ਉਦਾਹਰਨ:

ਕਾਜਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ 1 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਜਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ STABL ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਰਕਸ਼ੀਟ

### ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸੈਰ, ਰੋਲ ਜਾਂ ਹਾਈਕ ਲਈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ।

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ।

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਬਲਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੁਹਰਾਓ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: 1 ਮਹੀਨਾ, 6 ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਕੋਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

# ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਪੱਧਰ 1 - SIT

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਸਲਾਹ

#### ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

#### ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ▶ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ

### ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

### ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

### ਰੁਕ ਜਾਓ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



# ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## 1) ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ (Slow marching)



1

- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



2

- ਇੱਕ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਪੈਰ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹਰੇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਚੁੱਕੋ



3

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੋ।

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ▶ 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ



4

4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



5

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ

## 2) ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (Heel and toe lifts)



1

ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



2

- ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ



3

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



### 3) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and row)



1

- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ



2

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

#### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



3

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹੋ



- 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

## ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 🕒 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- 🕒 ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 5) ਸਾਈਡ ਸਟੈਪ (Side Step)



ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ



- ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

## ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਅੱਗੇ, ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ



ਅੱਗੇ, ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

## 6) ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਚ (Straight leg and stretch)



1

- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



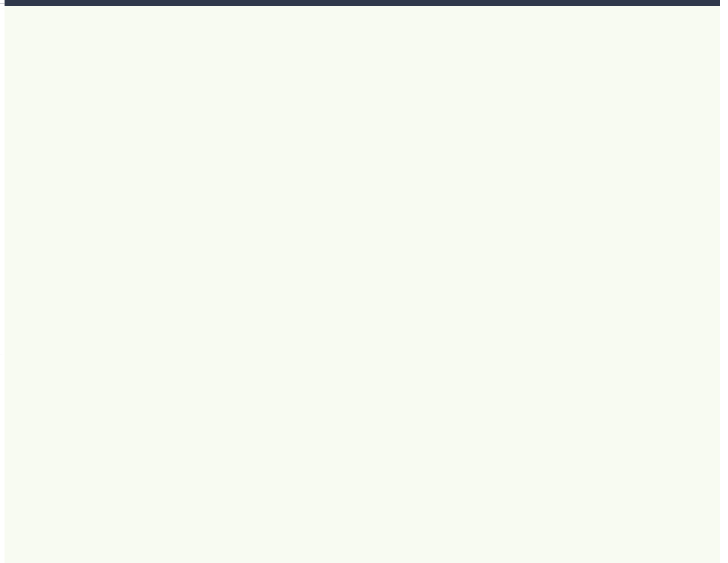
2

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੇ



3

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ



**ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ**

➤ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 3 ਚੱਕਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 3 ਚੱਕਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ

- ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

## ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 1 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 2 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ  
[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਪੱਧਰ 2 - ਸਟੈਂਡ (STAND)

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਸਲਾਹ

#### ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

#### ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- ▶ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵਧੋ।

#### ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

#### ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

### ਰੁਕ ਜਾਓ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।





## 1) ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (Heel and toe lifts)



ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



- ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ



- ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## 2) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)



1

- ਇਕ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਸਰੀ ਬਾਂਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਕਰੋ



2

- ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਬਾਂਹ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



3

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

### 3) ਸਾਈਡ ਸਟੈਪ ਬੈਕ ਸਟੈਪ (Side step back step)



ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ



ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

#### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

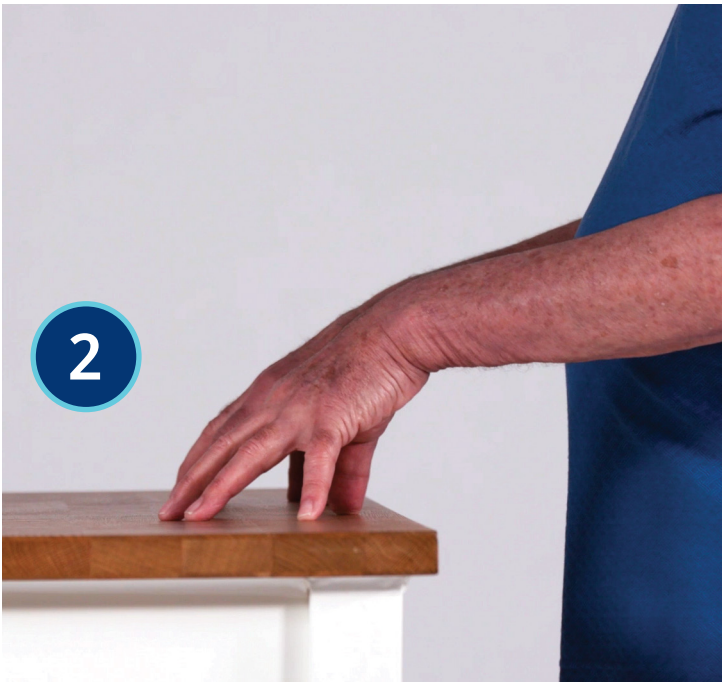
## 4) ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ (Balance on one leg)



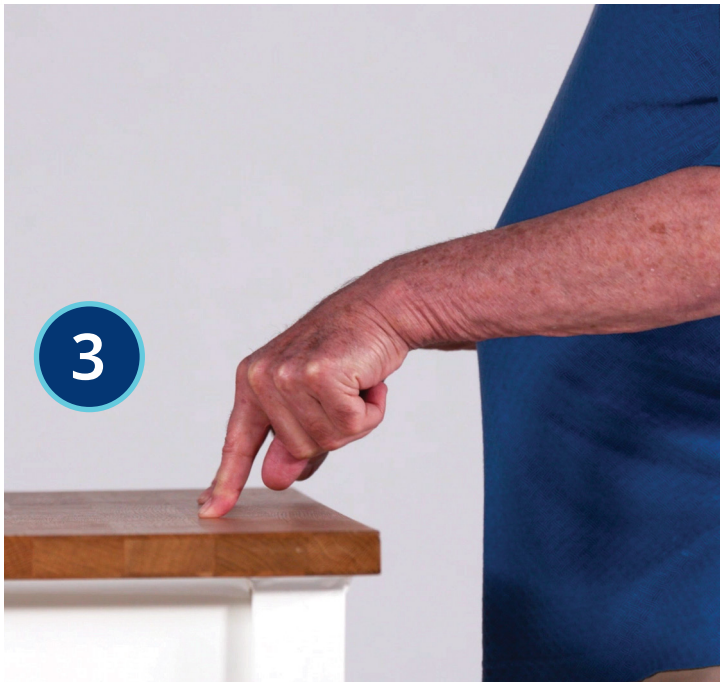
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਰੁਕੋ
- ਦੂਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## 5) ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm Push) ਵਿਕਲਪ 1 - ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ



- ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਟ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਿਠਾਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ →

# 5) ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm Push)

## ਵਿਕਲਪ 2 - ਕਾਊਂਟਰ



- ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
- ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 6) ਬੈਠ ਕੇ ਉੱਠਣਾ (Sit to stand)



ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ



- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

### ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

- ⌚ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਫੋਲਡ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਰੱਖੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 7) ਕਾਫ ਸਟਰੈਚ (Calf Stretch)



- ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਈ ਰੁਕੇ ਰਹੋ



- ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਈ ਰੁਕੇ ਰਹੋ
- ਲੱਤ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## ■ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 3 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੱਧਰ 3 ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੱਧਰ 3 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ  
[www.ਲਈ](http://www.ਲਈ) [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੱਧਰ 3 - ਮੂਵ (ਹਿੱਲਣਾ)

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਸਲਾਹ

### ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

### ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- ▶ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵਧੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ▶ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

### ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

### ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

### ਰੁਕੋ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



## 1) ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ (Toe walking and Heel walking)

 <p>1</p>	 <p>1</p> <p>ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ</p>	 <p>2</p> <p>ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧੋ</p>	 <p>3</p>
 <p>4</p>	 <p>4</p> <p>ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ</p>	 <p>5</p> <p>ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧੋ</p>	 <p>6</p>

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਕਦਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ
- ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 2) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)



1

ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



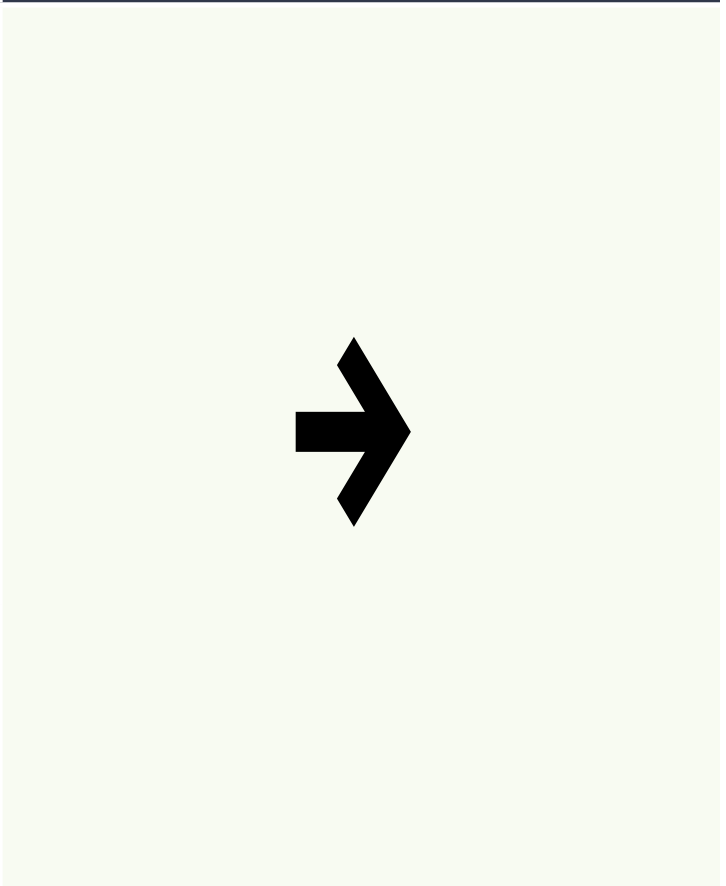
2

ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ



3

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

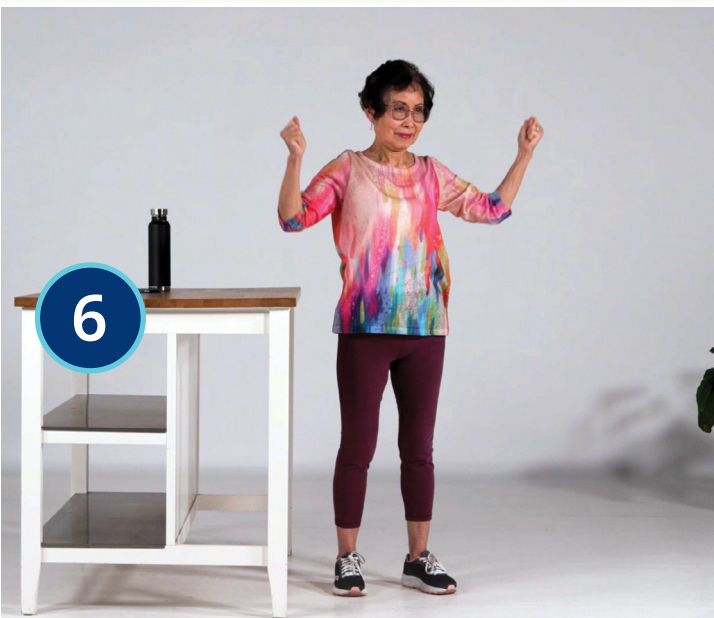


## ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ





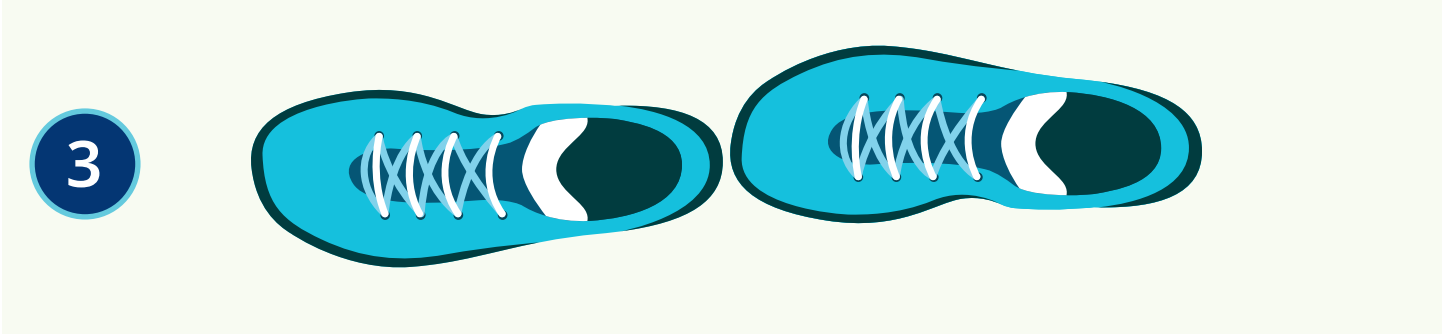
1

ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



2

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੱਕ ਛੂਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ



3

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਚੱਲੋ, ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

**ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ**

- ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ

## 4) ਹੌਲੀ ਬੈਠਣਾ (Slow sitting)



- ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ



- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

### ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

- ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਫੋਲਡ ਕੀਤੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਰੱਖੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ



- ਕੰਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

## ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

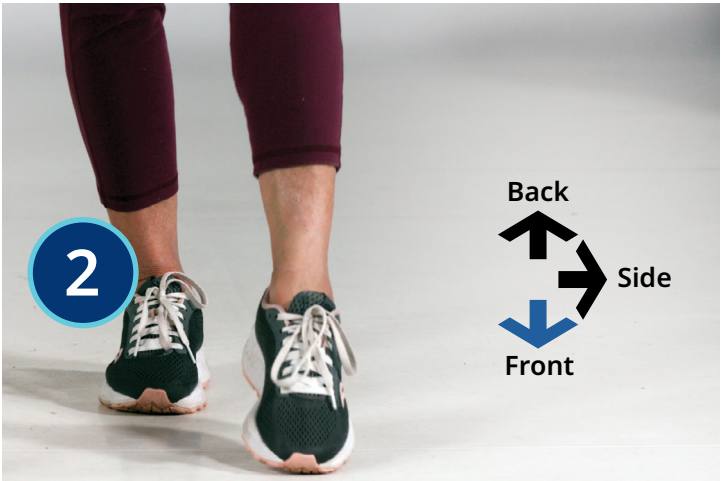
- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



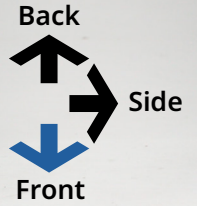
## 6) ਫੁੱਟ ਟੈਪਿੰਗ (Foot tapping)



1

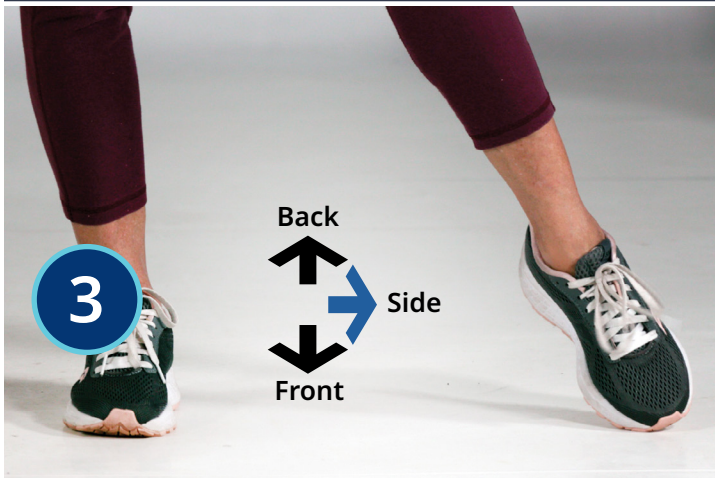


2

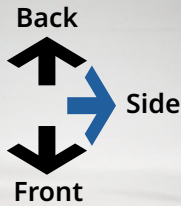


ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਰੱਖੋ

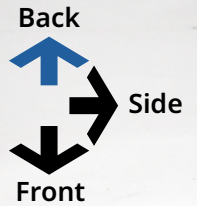
- ਇੱਕ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ, ਫਿਰ ਪਾਸੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਟੈਪ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਲਿਆਓ



3



4



- ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⦿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⦿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਸਾਈਡ, ਸਾਹਮਣੇ, ਪਿੱਛੇ)
- ⦿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 7) ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ - ਸਾਈਡ ਲੰਜ (Half Lunges-Side lunge)



1

ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



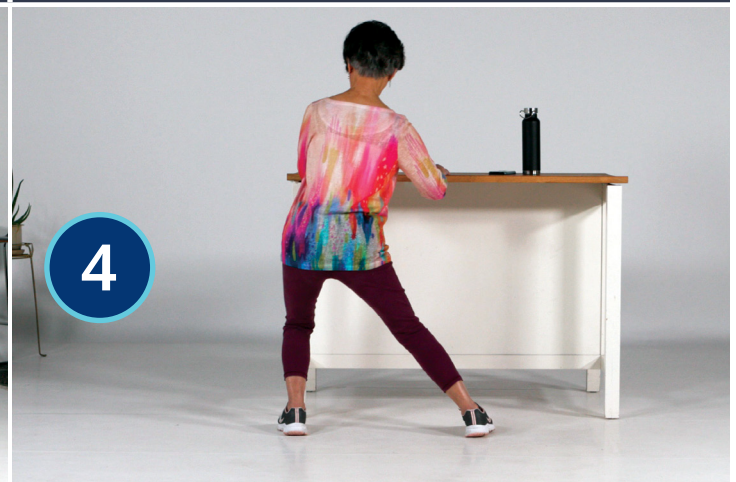
2

ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ



3

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ



4

- ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

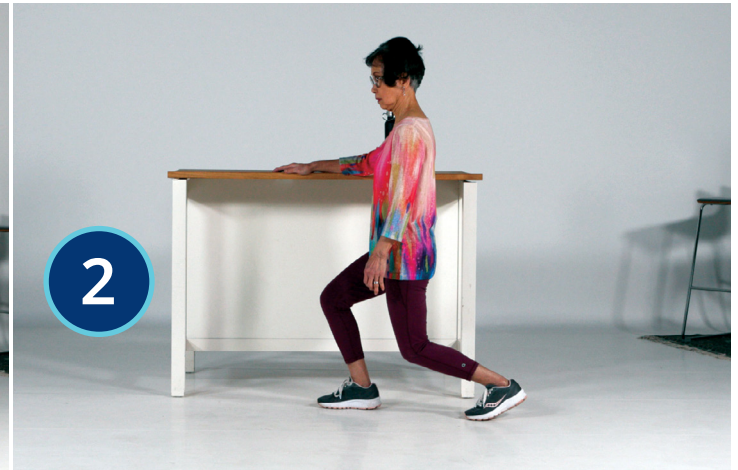
### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਝੁਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 7) ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ -ਬੈਕ ਲੰਜ (Half Lunges – Back lunge)



ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜੋ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਖੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਧੱਕੋ



- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਲੱਤ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਝੁਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ STABL ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ  
[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit





# Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL) Tracking Sheet Level 3- Move (ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਪੱਧਰ 3- ਮੂਵ ਕਰੋ)



ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!  
ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	1. ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ (Toe walking and heel walking)	2. ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)	3. ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ (Walk in a line)	4. ਹੌਲੀ ਬੈਠਣਾ (Slow sitting)	5. ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm push)	6. ਫੁੱਟ ਟੈਪਿੰਗ (Foot tapping)	7. ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ (Half lunges)

ਨੋਟਸ: ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?