

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](#)