

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ



ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ :

- ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ
- ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਕਸਰਤ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ!

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:



ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ, ਕੁਰਸੀ, ਕੰਧ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੋਧੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਹੈ :

- ਕਿਸੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਸੱਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਨਰਵਾਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ, ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਰ, ਓਸਟੀਓਪੈਥ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ, ਜਾਂ ਕੀਨੇਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨੇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਬੇਕਾਬੂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸ਼ੂਗਰ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਮਾ, COPD, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ!

ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! ਇੱਥੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ: www.dementiawellnesscanada.com