

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ :



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ



ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ :

ਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਮਝੋ।

ਨੋਟ: ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਰਾਈਡ ਜਾਂ ਕਾਰਪੂਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਬੱਸ)।
- ਸੈਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਜਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ।



ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ
- ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕੰਧ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਸਤੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ।
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਬਰਫੀਲੀ ਜਾਂ ਬਰਫੀਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ (ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ)।



ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਸਤ ਜਾਂ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਘਟਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਗਰੁੱਪ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ।



ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਸਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ।
- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਲੰਬਾਈ ਵਧਾਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਸਿਰ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕੋ। ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ 911, ਟੈਲੀਹੈਲਥ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਹੈ!



ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਤੁਰੋ

- ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ, ਵਿਹੜੇ ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ।



ਸਰਗਰਮ ਬਰੇਕਾਂ

- ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ।
- ਟੀਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕਣਾ, ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਟੇਪ ਕਰਨਾ।



ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ

- ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਐਸਕੇਲੇਟਰ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਰੈੱਪ ਲਵੋ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਡਾਣ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਐਲੀਵੇਟਰ ਲੈਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।



ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਂਡਰੀ, ਸਵੀਪਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਪਕਵਾਨ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰੋ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣਾ।