



ਕਸਰਤ ਲਈ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ-ਸਮੇਤ
ਵਿਕਲਪ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ

ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ
ਸਰੋਤ






ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਓਗੇ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ
- ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਢ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਜੋ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ:

	150 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਮੱਧਮ ਹੈ; ਜੌਰਿੰਗ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ)
	ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ
	ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਖਲਾਈ

ਨੋਟਸ

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 45 ਮਿੰਟ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

• ਕਸਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

- ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ। ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੈਅ ਕਰੋ।

- **ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਸਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।**
 - ਇੱਕ ਅੜਚਣ ਰਹਿਤ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਟਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਢਿੱਲੀ ਗਲੀਚੇ) ਲਈ ਥਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ।
 - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਹੈ।
 - ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਨ ਭਟਕਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।
 - ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾਓ।**
 - ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿਲਕਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਲਿੱਪ, ਸਹਾਇਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ।

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
 - ਕਸਰਤ ਵੀਡੀਓ: <https://bit.ly/2xKdYB3>
 - ਕਸਰਤ ਵੀਡੀਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: <https://bit.ly/2xBaEs4>
 - ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ: <https://bit.ly/34Yys5m>
 - ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਭਿਆਸ: <https://bit.ly/2zctxSh>
 - ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਪ੍ਰਿੰਟਰ-ਅਨੁਕੂਲ): <https://bit.ly/2wUOOPH>
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

- ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ; ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - **ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:** ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਓ।
 - **ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ:** ਅਭਿਆਸ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਉਹ ਕਸਰਤ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - **ਟਰੈਕਿੰਗ ਅਭਿਆਸ:** ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਦੁਹਰਾਓ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
 - **ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ:** ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ।
 - **ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ:** ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ!

- ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੰਧ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ (ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ) ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ-ਸਿਰ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕੋ।
- ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ 911, ਟੈਲੀਹੈਲਥ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਕੈਰੋਲ ਜੋਹਾਨਸਨ, ਬਿਲ ਹੇਬੀਨ, ਲੋਇਡ ਸਨਾਈਡਰ, ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਸ਼ੋਮੇਕਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, DICE ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਲੌਰਾ ਮਿਡਲਟਨ, ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ laura.middleton@uwaterloo.ca; www.dementiaexercise.ca