

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ(ਐਕਟੀਵਿਟੀ) ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

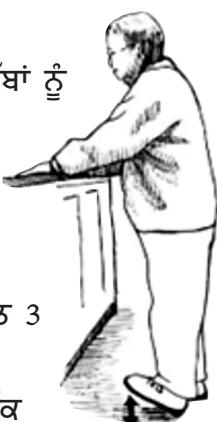
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਰਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਕਤੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਂਗਲਾਂ, ਫਿਰ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੱਥ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ। ਆਖਰਕਾਰ ਹੱਥ ਸਿਰਫ ਸਿੱਕ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮੰਡਲਾਉਣ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਟ-ਖਟ ਕਰਨਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ।
2. ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੱਕੋ। ਰੋਕੋ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ (ਰਿਲੈਕਸ)
3. ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਤੇ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਵਾਗੀ ਵਾਗੀ ਹਰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨਾਲ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰ ਸਕੋ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

ਪੱਥਾਂ ਤੇ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਹੋਣਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ।
2. ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪੱਥਾਂ ਭਾਰ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਉੱਠੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਠਾਂ ਵੱਲ ਆਓ।
4. ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੁਹਰਾਵ ਵਧਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 15 ਵਾਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

ਮਿੰਨੀ ਸਕਵੈਟ (ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦਾ)

(ਕੇਵਲ ਛੋਟੇ ਸਕਵੈਟ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੌਜੂਦਾ)

1. ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ।
2. ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਮੌਜੂਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੌਜੂਦੇ- ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਕਵੈਟ ਹੀ।
3. ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਜਾਓ
5. 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
6. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 15 ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ(ਐਕਟੀਵਿਟੀ) ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਭੁਰਨਾ (ਬੈਠੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।
2. 10 ਸਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਕੇ 2 ਮਿੰਨ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ।



ਤਰੱਕੀ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਰੁਕੇ ਬਗੈਰ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਭੁਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਉੱਠਣਾ

1. ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਗਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਵਾਕਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੇਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਗੀਰ ਦਾ ਬਲੱਝਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਥੋੜਾ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਓ।
2. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਓ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਓ।
4. ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਫੜ ਲਓ।
5. ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵਧੋ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠ ਜਾਣ ਲਈ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਵੋ।
6. 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਉਠੋ ਅਤੇ ਬੈਠੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਵਾਰ 15 ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਵੱਧ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਲੋ ਅਤੇ ਬਹਿ ਸਕੋ।

ਵਾਗੀ-ਵਾਗੀ ਸਿਰ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ

1. ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
3. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।
4. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇੰਝ ਹੀ ਦੁਹਰਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਵਾਗੀ ਵਾਗੀ ਸਿਰ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਵਧਾਓ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਾਗੀ ਸਿਰ ਲੱਤ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ

1. ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।
2. ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ।
3. ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਇਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰ ਲਓ।
4. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਵਾਗੀ ਵਾਗੀ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਵਧਾਓ।



ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ : 604-587-7866

ਈਮੇਲ : fallsprevention@fraserhealth.ca

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਤੁਪਾਂਤਰਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।