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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

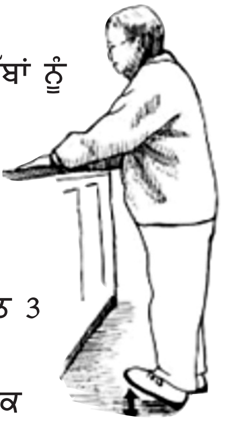
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਇੱਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

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

ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਕੜੇ 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 ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਂਗਲਾਂ, ਫਿਰ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੱਥ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਹੱਥ ਸਿਰਫ ਸਿੰਕ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮੰਡਲਾਉਣ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

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

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ।
2. ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੱਕੋ। ਰੋਕੋ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ (ਰਿਲੈਕਸ)
3. ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਤੇ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ 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।

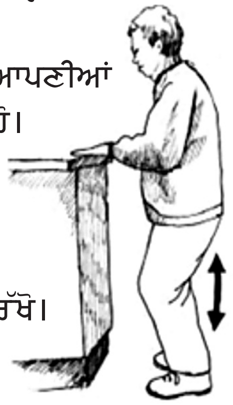
ਪੱਬਾਂ ਤੇ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਹੋਣਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।
2. ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਉੱਠੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ 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 ਥੋੜਾ ਮੋੜਨਾ)
(ਕੇਵਲ ਛੋਟੇ ਸਕਵੈਟ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੋੜੋ)

1. ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।
2. ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੇ ਜੋੜ ਕੇ ਰਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੋੜੋ- 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 ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 15 ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।



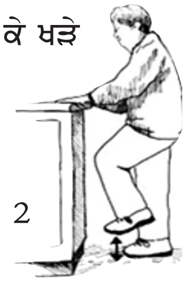
ਤਰੱਕੀ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

Catalogue # 264581 (May 2015) Punjabi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

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

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

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



1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੰਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੇ 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 ਬਗ਼ੈਰ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਉੱਠਣਾ

1. ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਵਾਕਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂ ਲੌਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਥੱਲੜਾ 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 ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
4. ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਫੱੜ 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 ਬਗ਼ੈਰ ਖਲੋ ਅਤੇ ਬਹਿ ਸਕੋ।

ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ

1. ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੇ 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 ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਵਧਾਓ।

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

ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਲੱਤ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ

1. ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।
2. ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਚੱਕੋ।
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 ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ 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:
ਫ਼ੋਨ : 604-587-7866
ਈਮੇਲ : fallsprevention@fraserhealth.ca

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