

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries



ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਜਾਓ! ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣਸੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ 10 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ 2 ਦਿਨ ਹਰ ਹਫਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ:

- “ਮੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।”
- “ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”

ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਮੋਬਾਈਲ ਕਲੀਨਿਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣ (ਪੰਨਾ 1) ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਮੋਬਾਈਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਲਓ। ਪੁੱਛ ਲਓ ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ 90 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੀਨੀਸੀਉਲੋਜਿਸਟ ਫਾਰਮਸਿਸਟ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਉਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ।

ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਜ਼ਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨਗੇ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਐਕਟੀਵਿਟੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ : 604-587-7866

ਈਮੇਲ : fallsprevention@fraserhealth.ca