ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਸੁਰੱਵਆਿ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵੱਚਿ, ਤੁਸੀ ਂਇਸ ਬਾਰੇਵਸੌਂਗੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀ ਸੀਂ ਸਹੱਸ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਸਆਿ ਦ ਮੁਲ ਂਕਣ ਕਰਨ ਦ ਉਦੇਸ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀ ਨ ਲ ਸੁਰੱਸਆਿ ਦ ਸਮਰਥਨ ਸਕਰੋਂਕਿਰਨ ਹੈ
- ਮੁਲ ਂਕਣ ਅਤੇਸੁਰੱਸਆਿ ਨ ਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣ ਉਣ ਲਈ ਂਿਧ ਸਰੋਤ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਪਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੁਰ ਕਰਨ ਤੋਂਪਵਲਿਾਂ, ਰਿਕ ਨੂੰ ਇਂਿ ਪ ਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਕਸਰਆਸੀਲ ਪ੍ਰਸਨ ਲਿੀ ਪ੍ਰ ਪ੍ਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਪ੍ਰਸਨ ਲਿੀ ਸ ਰੇਬ ਲਗ ਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਜਸ ਸੀਂ ਸਡਮੈਂਸੀਆ ਂਿ ਲੇਲੋਕ ਾਂ ਸ ਮਲ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹ ਡੀ ਸੁਰੱਸਆਿ ਨ ਂ ਸਨਰਧ ਰਤ ਕਰਦੇਹਨ। ਇਹ ਮੁਲ ਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕ ਕੀ ਤੁਹ ਨ ਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀ ਪ੍ਰੋਗਰ ਮ ਸੁਰ ਕਰਨ ਤੋਂਪ੍ਸਹਲ ਂ ਸਕਸੇਸਸਹਤ ਪ੍ਸੇਰਿ ਨ ਂ ਸਮਲਣ ਹੀਦ ਹੈਜ ਂਨਹੀ, ਂ ਉਸ ਨ ਲ ਅਤੇਇੰਸਟਰਕਟਰ ਜ ਂਕੇਅਰ ਪ੍ ਰਟਨਰ ਨ ਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਲਈ ਸੁਰੱਵਆਿ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇਲਾਭ :

- ਪਰਤੀਕ ਲ ਘਟਨਾਂਿਜਾਂਵਸਤਿ ਦੀਆਂਸਵਥਤੀਆਂਜਾਂਸੱਟਾਂਦੇਵਕਿਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ
- ਪਛਾਣ ਕਰੋਵਕ ਉਨਿਾਂਦੀ ਵਸਤਿ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਕਸਰਤ ਲਈ ਵਚਿਾਰ ਕਰਨ, ਜਾਂਮੁੜ ਸਿੇਬੇ ਦੀਆਂਰਣਨੀਤੀਆਂਦੀ ਵਸਫਾਰਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਸੌਂਲਿਥਕੇਅਰ ਪੇਸਾਰਿ ਨੂੰਵਮਲਣ ਨਾਲ ਵਕਸ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਂਿਗਾ
- ਵਸਿੋਸੀਆ ਲਿੇਵਅਿਕਤੀ ਦੀਆਂਸਕਤੀਆਂਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਤੇਉਨਿਾਂਤਿਰਾਂਨੂੰ ਸਮਝੋਵਜੱਥੇਉਨਿਾਂਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਵਅਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਸਿਾ ਲੈਣ ਲਈ ਂਿਧ ਸਾਂਇਤਿਾ ਦੀ ਲੋੜ ਂਿਸਕਦੀ ਂਿ

ਲੋਕਾਂਦੀ ਉਮਰ ਦੇਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਸਤਿ ਅਤੇਕੁੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਣਿ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿੀ ਮੱਤਿਪਿ ਰਨ ਂਿ!

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜ ਂ ਸਸਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ ਂਤ ਤੁਹ ਨ ਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀ ਸੀਂ ਸਹੱਸ ਲੈਣ ਤੋਂਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਤ ਂ ਂਿਧ ਸਹ ਇਤ ਲੱਭੋ- ਭ ਤੁਿਹ ਡੇਪ੍ਰੋਗਰ ਮ ਸੀਂ ਹੋਂਜ ਂ ਸਕਸੇਸਸਹਤ ਪ੍ਸੇਰਿ ਨ ਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ!

ਕੀ ਕਰਨਾ ਜੈਕਰ:

ਤੁਹ ਡ ਸੰਤੁਲਨ ਰਿ ਬ ਹੈਜ ਾਂ ਸਡੱਗਣ ਦ ਇਸਤਹ ਸ ਹੈ:

- ਇਹ ਸੁਸਨਸਸ ਤ ਕਰੋਸਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸਹ ਇਤ , ਸਜੋਸਿਕ ਾਂਕਰ, ਕੁਰਸੀ, ਕੰਧ ਪ੍ਹੁੰ ਦੇਅੰਦਰ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਅਰ ਮਦ ਇਕ ਹੋੋਂ, ਤ ਾਂ ਸਕਸੇਇੰਸਟਰਕਟਰ ਜ ਾਂਕੇਅਰ ਪ੍ ਰਟਨਰ ਨ ਂ ਆਪ੍ਣੇਸੰਤੁਲਨ ਦ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹ ਡੀ ਬ ਾਂਹ ਜ ਾਂ ਸਰੀਰ ਨ ਂ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇਲੋੜ ਹੋੋਂਤਿ ਾਂਆਪ੍ਣੀ ਭ ਗੀਦ ਰੀ ਨ ਂ ਬੈਠਣ ਾਂਲੀ ਸਸਥਤੀ ਜ ਾਂ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤ ਸਾੋਂ ਸੋਧੋ।

ਤੁਹ ਨ ਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਾਂਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਹੈ:

- ਸਕਸੇਪ੍ਨਰਾਂ ਸ ਪ੍ਸੇਰਿ ਨ ਲ ਜੁੜੋਜੋਸੱਟ ਜ ਾਂਦਰਦ ਨ ਂ ਸੁਧ ਰਨ ਲਈ ਮੁਲ ਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦ ਹੈਅਤੇਤੁਹ ਡੇ ਨ ਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦ ਹੈ।
    - ਪ੍ਨਰਾਂ ਸ ਪ੍ਸੇਰਿ ਾਂ ਸਾੋਂ ਸਫਜੀਓਥੈਰੇਸਪ੍ਸਟ, ਆਕ ਪ੍ਸੇਨਲ ਥੈਰੇਸਪ੍ਸਟ, ਮਸ ਜ ਥੈਰੇਸਪ੍ਸਟ, ਪ੍ੋਡੀਆਸਟਰਸਟ, ਕ ਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਰ, ਓਸਟੀਓਪ੍ੈਥ, ਕਲੀਸਨਕਲ ਕਸਰਤ ਸਫਜੀਓਲੋਸਜਸਟ, ਜ ਾਂਕੀਨੇਸੀਓਲੋਸਜਸਟ ਸ ਮਲ ਹੋਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪ੍ਣੇਕਸਰਤ ਦੇਨੇਤ ਨ ਲ ਸੰ ਰ ਕਰੋ, ਤ ਾਂ ਜੋਉਹ ਤੁਹ ਡੀਆਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀਆਾਂਨ ਂ ਅਨੁਕ ਸਲਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜਦੋਤੁਸੀ ਾਂਇਲ ਜ ਕਰ ਰਹੇਹੋੋਂ।

ਤੁਹ ਡੀਆਾਂ ਹੋਰ ਬੇਕਾਬ ਵਸਤਿ ਸਵਥਤੀਆਾਂ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸਧਿੀ ਪ੍ਰੋਗਰ ਮ ਸੁਰ ਕਰਨ ਤੋਪ੍ਸਹਲ ਾਂ ਸਸਹਤ ਸੰਭ ਲ ਪ੍ਰਦ ਤ ਜ ਾਂ ਯੋਗ ਅਸਭਆਸ ਪ੍ਸੇਰਿ ਨ ਲ ਸਲ ਹ-ਮਸਰਿੇਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਕਸੇਸਸਹਤ ਸੰਭ ਲ ਪ੍ਰਦ ਤ ਜ ਾਂ ਯੋਗ ਅਸਭਆਸ ਪ੍ਸੇਰਿ ਤੋਮ ਰਗਦਰਸਨ ਦੇਆਧ ਰ ‘ਤੇਆਪ੍ਣੀ ਭ ਗੀਦ ਰੀ ਨ ਂ ਸਾਂਸਿਸਥਤ ਕਰੋ।
- ਬੇਕ ਬ ਹੋਣ ‘ਤੇਸਲ ਹ-ਮਸਰਿੇਦੀ ਲੋੜ ਾਂਲੀਆਾਂ ਸਸਥਤੀਆਾਂ ਸਾੋਂ ਸ ਮਲ ਹਨ: ਸ ਗਰ, ਕ ਰਡੀਓੋਂਸਿਕੁਲਰ ਸਬਮ ਰੀ, ਦਮ , COPD, ਹ ਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਓਸਟੀਓਪ੍ੋਰੋਸਸਸ, ਓਸਟੀਓਆਰਥ ਈਸਟਸ, ਜ ਾਂਕੈਂਸਰ। ਧਿਰੇ ਰੋਸਆਾਂ ਲਈ ਸਕਸਰਆਸੀਲ ਪ੍ਰਸਨ ਲਿੀ ੀਂ।

ਇਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਕ ਵਕਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ੀਂ, ਆਪਣੇਭਾਈਚਾਰੇਵਾੋਂਚ ਵਸਤਿ ਸੂੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾਾਂਿੰਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ! ਉਹ ਸਸਰਫ਼ ਮਹੀਨੇਜ ਾਂ ਸ ਲ ਦੇਕੁਝ ਾਂਸ ਸਸਮਆਾਂ ‘ਤੇ, ਜ ਾਂ ਰਿ ਅਲ ਤਰੀਸਕਆਾਂ ਰ ਹੀ ਾਂਸਅਿਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇਉਪ੍ਲਬਧ ਹੋਸਕਦੇਹਨ।

ਵਾਟਰਲ&ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅ- ਉ/ਤਰੀ ਬਿ2ਟਿਸ਼ ਕ5ਲ6ਬੀਆ ਯ&ਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦuਆਰਾ ਤuਹਾਡ<ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ @। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣ5! ਇCਥ<ਮਦਦਗਾਰ ਸਰ5ਤF ਅ- ਸਾਧਨF ਦੀ ਪੜਚ5ਲ ਕਰ5: www.dementiawellness.com