ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆ

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

ਇਸ ਤੱ ਥ &ੀਟ ਵਿੱ ਚ, ਤੁਸ- ਇਸ ਬਾਰੇਸਿੱ ਖੋਗੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱ ਚ ਡਿਮ=>ੀਆ ਵਾਲੇਲੋਕ@ ਲਈ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ
- ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆ

&ਰੂਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ >ਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਇੱ ਕ ਗਾਈਡ ਹੈ:

ਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱ ਖਿਅਤ ਹੈ?

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ@ ਲਈ ਜੋਖਮ@ ਨਾਲDਵਧੇਰੇਲਾਭ ਲ=ਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਯਕੀਨ ਨਹI ਹੈ, ਤ@ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇਸਿਹਤ ਸੰ ਭਾਲ ਪMਦਾਤਾ ਜ@ ਕਸਰਤ ਪੇ>ਵਰ ਨਾਲ ਗੱ ਲ ਕਰੋ।

ਸਧਾਰਨ 0ਰੂਕਰੋ:

- ਜਾਣੂਅਤੇਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਥੋੜO ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ >ਰੂਕਰੋਅਤੇਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਡ@ਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇਬਾਗਬਾਨੀ >ਰੂਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੋਸਕਦੇਹਨ।

ਇੱ ਕ ਇੰ ਸਟ6ਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰ ਮ ਕਰੋ:

- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇਸੁਰੱ ਖਿਅਤ ਅਤੇਪMਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇਸਿੱ ਖੋ।
- ਉਤ>ਾਹ ਅਤੇਪMਰਣਾ ਪMਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜ@ ਸੱ ਟ@ ਦੇਆਧਾਰ 'ਤੇਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵTਲੱ ਭਣਾ ਹੈਬਾਰੇ ਸਮਝੋ।

ਨ8 ਟ: ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇਕਿਰਿਆ&ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱ ਲ ਹੈ। &ਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇਮਾਸਪੇ&ੀਆਂਵਿੱ ਚ ਦਰਦ ਅਤੇਥਕਾਵਟ ਵੀ ਆਮ ਹੁੰ ਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱ ਭਣਾ

ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱ ਭਣਾ ਜ@ ਪMੋਗਰਾਮ@ ‘ਤੇਜਾਣਾ ਮੁ>ਕਲ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਇੱ ਕ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋਜੋਨ6 ਜ਼ੇਅਤੇਜਾਣੂਹੋਵੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇਕਿਸੇਮ?ਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇਦੋਸਤ ਨਾਲ ਰਾਈਡ ਜC ਕਾਰਪੂਲ ਲਈ ਪੁੱ ਛੋ।
- ਪਹੁੰ ਚਯੋਗ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾਲ ਸੰ ਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਕਸੀ ਜC ਬੱ ਸ) ।
- ਸੈਰ ‘ਤੇਫ਼ੋਨ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤC ਘਰ ਬੈਠ6 ਔਨਲਾਈਨ ਪPੋਗਰਾਮC ਅਤੇਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਕੋRR ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇਰਹਿਣ ਲਈ ਪMੇਰਣਾ ਲੱ ਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱ ਭੋਕਿVਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇਉਤ>ਾਹ ਪMੇਰਣਾ ਵਿੱ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਜਿੰ ਨੀ ਮਹੱ ਤਵਪੂਰਨ ਨਹI ਹੈ— ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋਜਿਨO @ ਦਾ ਤੁਸI ਆਨੰ ਦ ਮਾਣਦੇਹੋ।
- ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇਤਰੀਕੇਲੱ ਭੋ, ਜਿਵTਕਿ ਦੋਸਤ@ ਜ@ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤਰੱ ਕੀ ਸ@ਝੀ ਕਰਨਾ।

ਇੱ ਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇਰਹਿਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸI ਕਦDਅਤੇਕਿਵTਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇਤੁਸI ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ
- ਆਪਣੇਕੈਲੰ ਡਰ ਵਿੱ ਚ ਯੋਜਨਾਵ@ ਨੂੰ ਚਿੰ ਨਿO ਤ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ ‘ਤੇਵਧੀਆ ਕੰ ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇਸਮTਅਤੇਸਥਾਨ@ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪMਬੰ ਧ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱ ਧ ਕਰਨ ਵਿੱ ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਆਪਣਾ ਸੰ ਤੁਲਨ ਰੱ ਖਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇਲੋਕ@ ਨੂੰ ਸੰ ਤੁਲਨ ਵਿੱ ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁ>ਕਲ ਆVਦੀ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਹਾਰੇਲਈ ਕੰ ਧ ਜ@ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਸਤੂਦੇਨZ ਤੇਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਲੋੜ ਹੋਵੇਤ@ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ।
- ਡਿੱ ਗਣ ਦੇਖਤਰੇਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਦDਬਰਫੀਲੀ ਜ@ ਬਰਫੀਲੀ ਹੋਵੇਤ@ ਅੰ ਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜੁੱ ਤੀ ਪਹਿਨ] (ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ, ਅਤੇਸਹਾਇਤਾ)।

ਮਾਹੌਲ ਵਿੱ ਚ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰ ਦਾ ਹ

ਕਿਸੇਵਿਅਸਤ ਜC ਰੌਲੇ-ਰੱ ਪੇਵਾਲੀ ਥC ‘ਤੇਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰ ਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਸੰ ਗੀਤ ਜ@ ਆਵਾਜ਼@ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਘਟਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਗਰੁੱ ਪ ਸੈਟਿੰ ਗ ਵਿੱ ਚ ਹੈ, ਤ@ ਗਰੁੱ ਪ ਦੇਸਾਹਮਣੇਅਤੇਪਾਸੇਦੇਨZ ਤੇਇੱ ਕ ਜਗOਾ ਚੁਣੋ।
- ਜੇਲੋੜ ਹੋਵੇਤ@ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱ ਕ >@ਤ ਜਗOਾ ਲੱ ਭੋ।
- >ੀ>ਉਲਝਣ ਵਾਲੇਹੋਸਕਦੇਹਨ — ਜੇਲੋੜ ਹੋਵੇਤ@ >ੀ>ਜ@ ਹੋਰ ਭਟਕਣਾਵ@ ਤDਦੂਰ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ।

ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਰਹੀ ਹ

ਜਦ#ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰ ਦੀ ਹੈਤ3 ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇਕਿਰਿਆਈਲ ਹੋਣਾ ਮੁ8ਕਲ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱ ਥੇਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਜੇਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤ@ ਇੱ ਕ ਹਲਕੀ ਜ@ ਸਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ।
- ਜੇਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤ@ ਇੱ ਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱ ਟੀ ਲੈਣੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।
- ਜਦDਸਮਰੱ ਥ ਹੋਵੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮੁ>ਕਲ ਜ@ ਲੰ ਬਾਈ ਵਧਾਓ।

STOP

ਜੇਕਰ ਤੁਸ(ਹਲਕੇਸਿਰ, ਚੱ ਕਰ ਆਉਣ ਜ1 ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇਹੋਤ1 ਰੁਕੋ। ਜੇਭਾਵਨਾਵ1 ਗੰ ਭੀਰ ਹਨ ਜ1 ਦੂਰ ਨਹ(ਹੁੰ ਦੀਆਂ, ਤ1 911, ਟੈਲੀਹੈਲਥ, ਜ1 ਆਪਣੇਪBਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪBਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇਲੋਕ1 ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇਜੇਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱ ਚ ਨਿIਕਿਰਿਆ ਹੈ!

ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਤੁਰ

- ਪਾਰਕਿੰ ਗ ਵਿੱ ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋਜ@ ਸਟੋਰ ਤੱ ਕ ਪੈਦਲ ਚੱ ਲੋ, ਜੇਕਰ ਸੰ ਭਵ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ, ਵਿਹੜੇਜ@ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱ ਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇਸੈਰ ਕਰੋ।

ਸਰਗਰਮ ਬਰੇਕ<

- ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇਖਿੱ ਚ ਕੇਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ।
- ਟੀਵੀ ਇ>ਤਿਹਾਰ@ ਦੌਰਾਨ ਜ@ ਪੇਪਰ ਪੜOਦੇਸਮTਖੜOਹੋਵੋਜ@ ਸਾਧਾਰਨ ਹਰਕਤ@ ਕਰੋਜਿਵTਕਿ ਬ@ਹ ਚੁੱ ਕਣਾ, ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇਪੈਰ@ ਦੇਅੰ ਗੂਠZ ਨੂੰ ਟੇਪ ਕਰਨਾ।

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ

- ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤ@ ਐਸਕੇਲੇਟਰ ਜ@ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਜ@ ਰ=ਪ ਲਵੋ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰੋ- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱ ਕ ਉਡਾਣ `ਤੇ ਚੱ ਲਣਾ ਅਤੇਫਿਰ ਐਲੀਵੇਟਰ ਲੈਣਾ ਅਜੇਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂਗਤੀਵਿਧੀਆ

- ਅੰ ਦਰੂਨੀ ਅਤੇਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵTਕਿ ਲ@ਡਰੀ, ਸਵੀਪਿੰ ਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਵਿਹੜੇਦਾ ਕੰ ਮ, ਪਕਵਾਨ, ਜ@ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜOਾ-ਥੋੜOਾ ਕਰੋ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣਾ।

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