

- ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ **ਯੂਜ਼ਰ ਗਾਈਡ** ਅਤੇ ਦੋ ਕਲਾਇੰਟ-ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ** ਅਤੇ **ਹੈਂਡਆਊਟ**।
- ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

18 ਸਾਲ ਦੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.csepguidelines.ca 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ
- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
 - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ (65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ) ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

65+ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ

ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ:

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 3 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ:

- ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ
- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਚਿੰਤਾ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
- ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਖੂਨ ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ:

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਬੋਧ
- ਮਿਜ਼ਾਜ਼
- ਉਰਜਾ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ

ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਵਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਲਈ ਯੂਜ਼ਰ ਗਾਈਡ

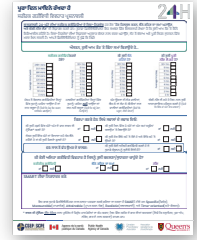


ਜਾਂਚੇ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ:

- ਦਾਖਲੇ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੋ।
- ਗਾਹਕ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਲਾਹ ਦਿਓ

ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਵਰਤਮਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਵੇਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
- ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇੱਥੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। →

"ਹਾਂ"/"ਨਹੀਂ" ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ "ਨਹੀਂ" ਵਾਲੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ?	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?																																																										
<table border="1"> <tr><td>240+ mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>210 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>180 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>150 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>120 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>90 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>60 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>30 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>0 mins</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	240+ mins	<input type="checkbox"/>	210 mins	<input type="checkbox"/>	180 mins	<input type="checkbox"/>	150 mins	<input type="checkbox"/>	120 mins	<input type="checkbox"/>	90 mins	<input type="checkbox"/>	60 mins	<input type="checkbox"/>	30 mins	<input type="checkbox"/>	0 mins	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>10+ hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>9 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>1 hr</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	10+ hrs	<input type="checkbox"/>	9 hrs	<input type="checkbox"/>	8 hrs	<input type="checkbox"/>	7 hrs	<input type="checkbox"/>	6 hrs	<input type="checkbox"/>	5 hrs	<input type="checkbox"/>	4 hrs	<input type="checkbox"/>	3 hrs	<input type="checkbox"/>	2 hrs	<input type="checkbox"/>	1 hr	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>10+ hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>9 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2 hrs</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>1 hr</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	10+ hrs	<input type="checkbox"/>	9 hrs	<input type="checkbox"/>	8 hrs	<input type="checkbox"/>	7 hrs	<input type="checkbox"/>	6 hrs	<input type="checkbox"/>	5 hrs	<input type="checkbox"/>	4 hrs	<input type="checkbox"/>	3 hrs	<input type="checkbox"/>	2 hrs	<input type="checkbox"/>	1 hr	<input type="checkbox"/>
240+ mins	<input type="checkbox"/>																																																											
210 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
180 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
150 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
120 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
90 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
60 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
30 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
0 mins	<input type="checkbox"/>																																																											
10+ hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
9 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
8 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
7 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
6 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
5 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
4 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
3 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
2 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
1 hr	<input type="checkbox"/>																																																											
10+ hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
9 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
8 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
7 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
6 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
5 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
4 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
3 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
2 hrs	<input type="checkbox"/>																																																											
1 hr	<input type="checkbox"/>																																																											

ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ ਸੋਹ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ)

ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਬੇ ਹੋਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ)

ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ, ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੋਟ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਸ਼ਟ, ਟੀਐਚ ਏਟਾ)

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸਾਫ਼)

ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

"ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੂਜੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।" "ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

ਯੋਜਨਾ

ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਤਿੰਨੋਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨੋ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੁਝਾਓ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ।

ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ SMART ਟੀਚਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਣਾ ਯਥਾਰਥਦਾਇਕ ਹੈ?"

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ/ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਨੀਂਦ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ

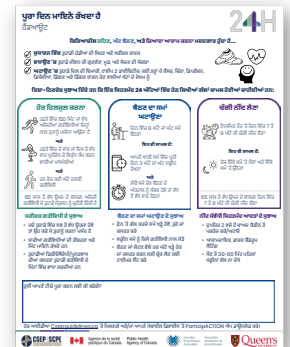
'ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ' ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਟੀਚੇ(ਟੀਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਓ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਆਦਿ)

"ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?"

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

"ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?"



ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ



ਬਾਲਗ਼ਾਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ "ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ" ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ, ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ!

ਔਸਤਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ..

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਕਰਦੇ ਹੋਏ?

Average mins/week	240+ mins	
	210 mins	
	180 mins	
	150 mins	
	120 mins	
	90 mins	
	60 mins	
	30 mins	
	0 mins	

ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ, ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ* ਕਰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਦੇ-ਡੁਲਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਚਲਾਉਣ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ਼:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ/ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਨੀਂਦ
ਹਾਂ ਨਹੀਂ

SMART ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ SMART ਟੀਚੇ ਹਨ Specific(ਵਿਸ਼ੇਸ਼), Measurable(ਮਾਪਣਯੋਗ), Attainable (ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ), Realistic(ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ), ਅਤੇ Time-oriented(ਸਮੇਂ-ਕੇਂਦਰਤ)।

* ਤਾਕਤ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ: ਉੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਕਸਤਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੁਐਟਸ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ, ਲੰਜੇਸ, ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ, ਘੱਟ ਬੈਠਣ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

- ✓ **ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ** ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ
- ✓ **ਵਧਾਉਣ 'ਚ** ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਮੁਡ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ✓ **ਘਟਾਉਣ 'ਚ** ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਡਿੰਗਣ ਅਤੇ ਡਿੰਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ



ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਅਤੇ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਘੰਟੇ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ: ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿੰਟ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ/ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣਾ



ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਬੈਠਣਾ

ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣਾ

ਅਤੇ



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਤੋੜਨਾ

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠਣਾ

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ/ਘਟਾਓ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਡਾਰਕ ਬੈਂਡਰੂਮ ਸੈਟਿੰਗ
- ਸੌਣ ਤੋਂ 30-60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਹੋਰ ਆਈਡੀਆ Csepguidelines.ca 'ਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ParticipACTION ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।