ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੈਰ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ 'ਤੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: www.healthlinkbc.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣ ਲਈ ਟੇਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਵੈੱਬ-ਅਧਾਰਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਗਵਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸੇਫਿਕ ਟਾਇਮ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਰ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਤਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ।

ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ: www.healthlinkbc.ca/physical-activity

ਇੱਕ ਕਲਾਇੰਟ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਫੈਕਸ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ: www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (Pediatric Physical Activity Services)

ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਈਟਿੰਗ ਐਂਡ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ (Eating and Activity Program for Kids)

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੈਰੀਐਟਰਿਕ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (Bariatric and Metabolic Services)

ਮੈਟਾਬੌਲਿਕ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ।ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਬੈਰੀਐਟਰਿਕ ਸਰਜਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (Physical Activity Services for Cancer)

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC