

ਆਪਣੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

Focusing on Mobility and Activity Wellness

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ Benefits of Physical Activity for Seniors



- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:
 - ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ: ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ: ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
 - ਪਿੰਜਰ: ਹੱਡੀਆਂ
- ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸੁਤੰਤਰਤਾ
- 40 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਘੱਟ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- Strengthens different types of systems:
 - Cardiovascular: heart and lungs
 - Muscular: muscles throughout the body
 - Skeletal: bones
- Functional independence
- After 40 we start getting weaker
- Healthy people are less susceptible to injuries and heal faster

ਕਸਰਤ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ 23% ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ, ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਚੋਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ

Exercise reduces fall risk by 23%, which reduces risk of fractures, head trauma and soft tissue injury

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ Guidelines on Physical Activity for Older Adults

- ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ - ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ 3 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ
- 150-300 ਮਿੰਟ ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ
 - 150 ਮਿੰਟ/60 = 2.5 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ
 - ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ; ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ/ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2+ ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
- Regular physical activity minimum 3x per week
- Aim for 150-300 mins of moderate intensity aerobic physical activity
 - 150 mins/60 = 2.5 hours per week
 - Moderate intensity; Able to breathe and have a conversation, but still be sweating, huffing and/or puffing
- Muscle strengthening 2+ times a week using major muscle groups
- Functional balance and strength training 3x a week

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਆਸਣ ਨਿਯੰਤਰਣ Balance and Posture Control



ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਆਸਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਸਰਤ
- ਇੰਦਰੀ, ਮੱਸਕੂਲੋਸਕੇਲੇਟਲ, ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

Postural control exercises are recommended to train all these senses:

- Balance and coordination control exercises
- Challenge the sensory, musculoskeletal and cognitive systems
- Reduces fall risk

ਘਰ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ At Home Exercises to Build a Routine

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਮੱਧਮ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ
- ਤਾਕਤ / ਰੋਧਕ ਕਸਰਤ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
 - ਹੇਠਲਾ ਸਰੀਰ: ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਪਿੱਠ
 - ਉਪਰਲਾ ਸਰੀਰ: ਉੱਪਰੀ ਪਿੱਠ, ਮੋਢੇ, ਬਾਹਾਂ
 - ਕੋਰ: ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ
 - ਲਚਕਤਾ: ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ
- Start by aiming walking everyday 30 mins, moderate - vigorous intensity
- Strength / resistance: 3x week
 - Lower body: legs and lower back
 - Upper body: upper back, shoulders, arms
 - Core: balance and coordination
 - Flexibility: stretches

ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ Moderate-intensity Aerobic Activities

- ਟੈਨਿਸ ਡਬਲਸ
- ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਨਚਣਾ
- ਪੈਦਲ ਐਰੋਬਿਕਸ
- ਤਰਨਾ
- ਹਲਕੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਦੌੜਨਾ
- ਬਾਗਬਾਨੀ
- tennis doubles
- walking fast
- dancing
- walking aerobics
- swimming
- riding a bike with light effort
- running
- gardening

ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ Lower Body Exercises



- **ਸਟੈਪ-ਅੱਪ:**
 - 3x8 ਹਰ ਪਾਸੇ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ)
 - ਹੌਲੀ ਕਰੋ – 2 ਸਕਿੰਟ ਉੱਪਰ, 2 ਸਕਿੰਟ ਥੱਲੇ
- **ਟਰਮੀਨਲ ਗੋਡੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ**
- **ਬੈਠਕਾਂ**
 - 3x5-8 (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ)
 - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 2 ਸਕਿੰਟ ਉੱਪਰ ਅਤੇ 2 ਸਕਿੰਟ ਥੱਲੇ।
- **Step-ups:**
 - 3x8 reps each side (3 times a week)
 - slowly done 2 seconds up, 2 seconds down
- **Terminal knee extensions**
- **Squats:**
 - 3x5-8 (3 times a week)
 - slowly 2 seconds up and 2 seconds down

ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ Upper Body Exercises

- **ਕਤਾਰਾਂ**
 - 3x10 (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ)
- **ਵਾਲ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ**
 - 3x10 (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ)
- **ਬਾਈਸੈਪ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਕਰਲ**
 - (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ)
- **Bent over rows:**
 - 3x10 (3 times a week)
- **Wall push-ups:**
 - 3x10 (3 times a week)
- **Bicep and hammer curls**
 - (3 times a week)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC

BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਬੀ ਸੀ ਰੀਬੇਟ ਫੋਰ ਐਕਸੈਸੀਬਲ ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ (BC RAHA)

BC Rebate for Accessible Home Adaptations (BC RAHA)

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਬੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

This program provides financial help in the form of rebates to eligible low-income households to complete home adaptations for independent living.

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.bchousing.org/housing-assistance/BC-RAHA>

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca



ਆਈਕੋਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ,
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

**Please scan the QR code to join iCON
mailing list and receive upcoming event
news and healthy living tips.**

