



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਇਹ ਕਰਨਗੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ
- ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ

ਸਟਾਫ ਨੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬੇਰੀਏਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਸਟਾਫ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਕਾਬਲ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ, ਅਨੁਕੂਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਖਾਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਮਾਂ



ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਜਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **7-1-1**) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

