



Các Dịch vụ về Hoạt động Thể chất tại HealthLink BC

Các Dịch vụ về Hoạt động Thể chất (Physical Activity Services) tại HealthLink BC hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc của cư dân ở British Columbia. Chúng tôi cung cấp thông tin, lời khuyên và hướng dẫn để giúp người dân thuộc mọi lứa tuổi và khả năng vận động cơ thể nhiều hơn và có lối sống lành mạnh hơn. Bạn không cần phải được chuyên gia chăm sóc sức khỏe chuyển tiếp thì mới được tiếp cận các dịch vụ của chúng tôi.

Đội ngũ các Chuyên gia Thể dục có Chuyên môn của chúng tôi luôn sẵn sàng cung cấp thông tin, kiến thức và hỗ trợ tư vấn, cho dù người dân có thắc mắc về hoạt động thể chất hoặc cần được trợ giúp để kiểm soát một tình trạng sức khỏe.

Khi nói chuyện với các Chuyên gia Thể dục có Chuyên môn của chúng tôi, họ sẽ:

- Xem lịch sử sức khỏe và tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn để xác định mức độ hoạt động thể chất an toàn
- Cung cấp thông tin và kiến thức về sức khỏe, nếu cần
- Giúp giải quyết các rào cản, xác định ưu tiên và đặt mục tiêu
- Đưa ra các khuyến nghị về hoạt động thể chất an toàn và hiệu quả dựa trên nhu cầu của bạn

Nhân viên cũng có kinh nghiệm và được đào tạo tập trung vào việc hỗ trợ các chương trình của tỉnh về bệnh ung thư và phẫu thuật béo phì cũng như hỗ trợ những người sử dụng dịch vụ đang sống với một hoặc nhiều tình trạng sức khỏe mạn tính như bệnh tiểu đường và bệnh tim. Đối với những cá nhân dự định thực hiện phẫu thuật, nhân viên cũng cung cấp sự hỗ trợ và kiến thức để hỗ trợ quá trình phục hồi.

Ngoài ra, các Chuyên gia Thể dục có Chuyên môn của chúng tôi làm việc với trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình để hỗ trợ những thay đổi về hành vi nhằm thúc đẩy sự phát triển lành mạnh, tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần tối ưu và chất lượng cuộc sống, bao gồm các gia đình tham gia vào [Chương trình Ăn uống và Hoạt động dành cho Trẻ em của HealthLink BC](#).

Giờ Hoạt động: Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều Giờ Thái Bình Dương



Gọi số **8-1-1** (hoặc **7-1-1** đối với người điếc và lảng tai) để nói chuyện với một trong những Chuyên gia Thể dục có Chuyên môn của chúng tôi từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều giờ Thái Bình Dương, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ.



Gửi email cho Các Dịch vụ về Hoạt động Thể chất các câu hỏi của bạn về hoạt động thể chất và tập thể dục nói chung: www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services.

Truy cập Các Dịch vụ về Hoạt động Thể chất để tìm hiểu về hoạt động thể chất và cách đưa ra các lựa chọn lối sống lành mạnh thông qua các nguồn tài liệu trực tuyến của chúng tôi:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity.



HealthLink BC

HealthLink BC cung cấp thông tin và lời tư vấn sức khỏe đáng tin cậy cho những trường hợp không khẩn cấp ở British Columbia. Thông tin và lời khuyên được cung cấp trên trang web của chúng tôi hoặc bằng cách gọi số **8-1-1**. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: www.healthlinkbc.ca.



BRITISH
COLUMBIA

HealthLinkBC