



خدمات فعالیت جسمانی در HealthLink BC

خدمات فعالیت جسمانی در HealthLink BC از سلامتی و تندرستی اهالی و ساکنان بریتیش کلمبیا پشتیبانی می‌کند. ما با ارائه اطلاعات، پیشنهادات و راهنمایی به افراد در تمام رده‌های سنی و با هر نوع توانایی کمک می‌کنیم که فعالیت جسمانی بیشتر و سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند. جهت دریافت خدمات ما نیازی به ارجاع از طرف ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی ندارید. در صورت داشتن سوالات مربوط به فعالیت جسمانی و یا نیاز به مدیریت بیماری، تیم مجاز متخصصین ورزش ما آماده ارائه اطلاعات، آموزش و مشاوره به افراد می‌باشند.

در هنگام مشاوره، تیم مجاز متخصصین ورزش ما خدمات زیر را ارائه می‌دهند:

- بررسی سابقه سلامتی و وضعیت فعلی شما جهت تعیین سطح ایمن فعالیت جسمانی
- ارائه آموزش و اطلاعات در خصوص سلامتی، در صورت نیاز
- کمک به رفع موانع، تشخیص اولویت‌ها و تعیین اهداف
- ارائه پیشنهادات ایمن و موثر فعالیت جسمانی طبق نیاز شما

تمرکز پرسنل بر روی تجربه و آموزش در پشتیبانی از برنامه‌های استانی سرطان و جراحی چاقی و مراجعینی است که مبتلا به یک یا چند بیماری مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی هستند. پرسنل همچنین آماده ارائه پشتیبانی و آموزش جهت کمک به بهبودی در افرادی می‌باشند که در حال برنامه‌ریزی برای جراحی هستند.

علاوه بر این، متخصصین مجاز ورزش با کودکان، جوانان و خانواده‌ها همکاری می‌کنند تا از رفتارهایی پشتیبانی کنند که موجب ترویج رشد سالم، رفاه مطلوب و زندگی با کیفیت می‌شود. خانواده‌های شرکت کننده در [برنامه HealthLink BC برای تغذیه و فعالیت کودکان](#) جزو این گروه‌ها می‌باشند.

ساعات کاری: دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت پاسفیک



جهت کسب آگاهی در خصوص فعالیت جسمانی از خدمات فعالیت جسمانی بازدید نمایید تا با کمک منابع آنلاین ما انتخاب‌های سبک زندگی سالم را بیاموزید:

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

جهت مشورت با یکی از متخصصین مجاز ورزش ما با شماره **8-1-1** (یا **7-1-1** برای افراد ناشنوا یا کم شنوا) بین ساعت 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر به وقت پاسفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان در دسترس است.



سوالات عمومی خود در خصوص خدمات فعالیت جسمانی را به آدرس زیر ایمیل کنید:

www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services



HealthLink BC

HealthLink BC اطلاعات و مشاوره سلامت غیر اضطراری قابل اعتماد را در بریتیش کلمبیا ارائه می‌دهد. جهت دریافت اطلاعات و پیشنهادات از وب سایت ما دیدن کرده یا با شماره 8-1-1 تماس بگیرید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.healthlinkbc.ca مراجعه کنید.



HealthLinkBC