



ਸੇਲ[©] ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੱਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸੇਲ ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੇਲ ਹੋਮ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੇ 3 ਪੱਧਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਪੱਧਰ 1: ਬਹਿ ਕੇ
- ਪੱਧਰ 2: ਖੜ੍ਹ ਕੇ
- ਪੱਧਰ 3: ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਹੋਮ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪੱਧਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਚੂਲੇ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

• ਦਿਮਾਗ	• ਦਿਲ
• ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਜੋੜ	• ਫੇਫੜੇ
• ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ	

ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

• ਤਾਕਤ	• ਨੀਂਦ
• ਸੰਤੁਲਨ	• ਮੂਡ
• ਸਾਹ ਲੈਣਾ	• ਸ਼ਕਤੀ
• ਸੋਚਣਾ	• ਪਖਾਨਾ (ਘੱਟ ਕਬਜ਼)

ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

<ul style="list-style-type: none"> • ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ <ul style="list-style-type: none"> ○ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ○ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ○ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਿਚ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ <ul style="list-style-type: none"> ○ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ○ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿਚ
<ul style="list-style-type: none"> • ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ <ul style="list-style-type: none"> ○ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ 	



ਸੇਲ[©] ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

- ਕਿਸੇ ‘ਦੇਸਤ’ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ
 - ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕਰੋ
 - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਨੇਮ ਬਣਾਉ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
 - ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨੋਟ ਲਗਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
 - 2 ਅਤੇ 3 ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਿੱਕ ‘ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਹ ਮੂਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ)।
- ਕਸਰਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨਾ- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
 - ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ 15 ਜਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।
 - ਸੇਲ ਹੋਮ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਰੈਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

‘‘ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।’’ ਰੂਥ, ਉਮਰ 72 ਸਾਲ

‘‘ਇਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਕ ਲੱਤ ਕਿੰਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਉਸ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।’’ ਮੈਰੀ, ਉਮਰ 83 ਸਾਲ

‘‘ਮੈਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਗੋਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦੇ। ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਘਟ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 6 ਪੌਂਡ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।’’ ਐੱਡ, ਉਮਰ 67 ਸਾਲ

‘‘ਮੇਰੇ ਡੈਂਡੀ (ਉਮਰ 77 ਸਾਲ) ਨੇ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਤਕੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਫਿਰ ਆਸਵੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਹੈ।’’

ਤਾਰਾ