



خدمات فعالیت بدنی – هلتلینک بی‌سی

هلتلینک بی‌سی

هلتلینک بی‌سی دسترسی به اطلاعات غیر اورژانسی و توصیه های بهداشتی در بریتیش کلمبیا را فراهم می کند. اطلاعات و مشاوره در وبسایت ما یا از طریق تماس با 8-1-1 در دسترس است. برای اطلاعات بیشتر از وبسایت ما دیدن کنید: www.healthlinkbc.ca

خدمات فعالیت بدنی در هلتلینک بی‌سی

متخصصان با صلاحیت ورزشی ما اطلاعات و راهنمایی های تخصصی در مورد فعالیت های بدنی را از طریق تلفن، ایمیل، و وبسایت به ساکنان بریتیش کلمبیا ارائه می دهند تا به آنها کمک کنند که از نظر بدنی فعال تر باشند و سبک زندگی سالم تری در پیش بگیرند.

ساعات کار: دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر به وقت پاسیفیک

خدمات ما عبارتند از:

- غربالگری برای تعیین سطح و نوع فعالیت بدنی ایمن.
- توصیه های فعالیت بدنی فردی بر اساس اهداف، سطح آمادگی جسمانی و وضعیت سلامتی کنونی شما.
- پشتیبانی برای کمک به فعالیت بدنی بیشتر، غلبه بر موانع و حفظ انگیزه ی شما.



برای یادگیری در مورد فعالیت بدنی و گزینه های شیوه زندگی از وبسایت ما دیدن کنید:
www.healthlinkbc.ca/physical-activity

برای صحبت با یک کارشناس ورزشی حرفه ای واجد شرایط با 8-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود میباشد.



برای ارجاع یک خدمتگیر یا بیمار به خدمات فعالیت بدنی، با 8-1-1 تماس بگیرید یا فرم ارجاع توسط فکس ما را تکمیل کنید-www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral

پرسشهای خود در باره ی ورزش و فعالیت بدنی را به خدمات فعالیت بدنی ایمیل کنید:
www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity



برنامه ها و خدمات تخصصی

خدمات فعالیت بدنی کودکان

توصیه های ایمنی برای ورزش در دوره های قبل و بعد از حاملگی، و اطلاعات مربوط به فعالیت های بدنی، مشاوره و راهنمایی برای کودکان و نوجوانان ساکن بریتیش کلمبیا را ارائه می دهد. خدمات موردی و مداوم موجود است.

برنامه تغذیه و فعالیت برای کودکان

یک برنامه که به طور خاص برای کمک به کودکان، نوجوانان و خانواده های آنها تدوین شده است تا به وزن سالم و بهبود سلامت عمومی و کیفیت زندگی آنها کمک کند. برای آگاهی بیشتر در مورد این برنامه یا درخواست فرم ارجاع، با شماره ی 8-1-1 تماس بگیرید یا از این وبسایت دیدن کنید:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program

خدمات چاقی و متابولیک

برای خدمتگیرانی که مبتلا به عوارض متابولیکی یا مرتبط با وزن هستند. متخصصانی که آموزش و تجربه فراوانی در زمینه مشاوره ی سبک زندگی و مدیریت پرونده های مستلزم مراقبت پیچیده دارند، آموزش، مشاوره و درمان را به خدمتگیرانی ارائه می دهند که به جراحی برای کاهش وزن فکر می کنند.

خدمات فعالیت بدنی برای سرطان

برای بیمارانی که مبتلا به سرطان تشخیص داده شده اند، در طول درمان سرطان و بعد از آن. متخصصان ورزشی مجرب ما که آموزش ویژه ی سرطان دیده اند، اطلاعاتی را در مورد نحوه ی ایمن ورزش کردن و استفاده از فعالیت های بدنی برای کاهش و مدیریت عوارض جانبی درمان ارائه می دهند. برای کمک به حفظ و بهبود تناسب اندام، می توان برنامه های فعالیت بدنی فردی ایجاد کرد. پشتیبانی مداوم موجود است.



HealthLinkBC