



# خدمات فعالیت بدنی – هلتلینک بی‌سی

## هلتلینک بی‌سی

هلتلینک بی‌سی دسترسی به اطلاعات غیر اورژانسی و توصیه‌های بهداشتی در بریتیش کلمبیا را فراهم می‌کند. 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](http://www.healthlinkbc.ca)

## خدمات فعالیت بدنی در هلتلینک بی‌سی

متخصصان با صلاحیت ورزشی ما اطلاعات و راهنمایی‌های تخصصی در مورد فعالیت‌های بدنی را از طریق تلفن، ایمیل، و وبسایت به ساکنان بریتیش کلمبیا ارائه می‌دهند تا به آنها کمک کنند که از نظر بدنی فعال‌تر باشند و سبک زندگی سالم‌تری 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.
- توصیه‌ی 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 انگیزه‌ی شما.



برای یادگیری در مورد فعالیت بدنی و گزینه‌های شیوه زندگی از وبسایت ما دیدن کنید:  
[www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity)

برای صحبت با یک کارشناس ورزشی حرفه‌ای 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](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral)

پرسشهای خود در باره‌ی ورزش و فعالیت بدنی را به خدمات فعالیت بدنی ایمیل کنید:  
[www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity)



## برنامه‌ها و خدمات تخصصی

### خدمات فعالیت بدنی کودکان

توصیه‌های ایمنی برای ورزش در دوره‌های قبل و بعد از حاملگی، و اطلاعات مربوط به فعالیت‌های بدنی، مشاوره و راهنمایی برای کودکان و نوجوانان ساکن بریتیش کلمبیا را ارائه می‌دهد. خدمات موردی و مداوم موجود است.

### برنامه تغذیه و فعالیت برای کودکان

یک برنامه که به طور خاص برای کمک به کودکان، نوجوانان و خانواده‌های 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 شماره‌ی 8-1-1 تماس بگیرید یا از این وبسایت دیدن کنید:

[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program](http://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 مشاوره‌ی سبک زندگی و مدیریت پرونده‌های مستلزم مراقبت پیچیده دارند، آموزش، مشاوره و درمان را به خدمت‌گیرانی ارائه می‌دهند که به جراحی برای کاهش وزن فکر می‌کنند.

### خدمات فعالیت بدنی برای سرطان

برای بیمارانی که مبتلا به سرطان تشخیص داده شده‌اند، در طول درمان سرطان و بعد از آن. متخصصان ورزشی مجرب ما که آموزش ویژه‌ی سرطان دیده‌اند، اطلاعاتی را در مورد نحوه‌ی ایمن ورزش کردن و استفاده از فعالیت‌های بدنی برای کاهش و مدیریت عوارض جانبی درمان ارائه می‌دهند. برای کمک به حفظ و بهبود تناسب اندام، می‌توان برنامه‌های فعالیت بدنی فردی ایجاد کرد. پشتیبانی مداوم موجود است.



HealthLinkBC