

തടസ്സങ്ങളും സഹായികളും

സഹായകമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ/തടസ്സങ്ങൾ
<p>സ്ഥലവും സാധനങ്ങളും :</p> <p>എനിക്ക് ചുറ്റും ഉള്ള സാധനങ്ങളോ സ്ഥലമോ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? അത് മാറ്റാൻ എനിക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ ആകും?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ആളുക :</p> <p>ഞാൻ സമയം ചില വഴികളിൽ ഏതെങ്കിലും ആളുകൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? അത് മാറ്റാൻ എനിക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ ആകും?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും :</p> <p>എന്റെ ചിന്തകളോ വികാരങ്ങളോ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? എനിക്ക് എങ്ങനെ അതിനെ മറികടക്കാം?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

സഹായകരമായ കാര്യങ്ങൾ/സഹായിക
<p>സ്ഥലവും സാധനങ്ങൾ</p> <p>സ്ഥലവും സാധനങ്ങളും :</p> <p>എനിക്ക് ചുറ്റും ഉള്ള സാധനങ്ങളോ സ്ഥലമോ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ എളുപ്പം ആകുന്നുണ്ടോ? അവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ എനിക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ആളുക :</p> <p>ഞാൻ സമയം ചില വഴികളിൽ ഏതെങ്കിലും ആളുകൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ എളുപ്പം ആകുന്നുണ്ടോ? എന്തെല്ലാം സഹായികൾ അവരോട് എങ്ങനെ ചോദിക്കാം ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും :</p> <p>എന്റെ ചിന്തകളോ വികാരങ്ങളോ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ എളുപ്പം ആകുന്നുണ്ടോ? എനിക്ക് എങ്ങനെ അവയെ പറ്റി സഹായിപ്പിക്കാം?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Adapted from Improving Health: Changing Behaviour NHS Health Trainer Handbook © Crown copyright 2008 Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.