

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) بروشور برای بررسی اجمالی

معرفی

به توانایی و تعادل برای زندگی (STrength And Balance for Life) خوش آمدید

این یعنی چه؟

STABL مجموعه‌ای از منابع فعالیت‌هاست. این مجموعه برای حمایت از سلامتی، استقلال و کاهش خطر افتادن با بهبود قدرت و تعادل شما تهیه شده است. STABL شامل موارد ذیل می‌شود:

- ▶ قدرت و تعادل با فعالیت‌های خانگی در 3 مرحله (نشسته، ایستاده و حرکت).
- ▶ اطلاعات برای تعیین هدف.
- ▶ برگه پیگیری برای ثبت پیشرفت شما.

چرا این‌ها مهم است؟

اگرچه زمین خوردن شایع است، اما جزء طبیعی پیری نیست و قابل پیشگیری است. با افزایش سن، ممکن است قدرت خود را از دست بدهید و عکس العمل‌های غیر ارادی شما ممکن است کاهش یابد یا آهسته‌تر شود، که می‌تواند احتمال زمین خوردن شما را افزایش دهد. از هر سه سالمندی که در جامعه زندگی می‌کنند، یک نفر هر ساله در بریتیش کلمبیا به زمین می‌خورد و زمین خوردن می‌تواند منجر به آسیب جدی و از دست دادن استقلال شود. خبر خوب این است که می‌توانید با انجام فعالیت‌هایی مانند STABL که قدرت و تعادل را بهبود می‌بخشد، خطر زمین خوردن خود را کاهش دهید. رهنمود تحرک 24 ساعته کانادا توصیه می‌کند که بزرگسالان حداقل 2 بار در هفته فعالیت‌های قدرتی را برای تمام مجموعه عضلات بزرگ و مهم انجام دهند. برای افراد 65 سال و مسن‌تر، فعالیت‌های تعادلی روزانه نیز توصیه می‌شود.

این چطور به من کمک خواهد کرد؟

از دیگر فواید ورزش می‌توان به بهبود عملکرد، روحیه، انرژی و حافظه اشاره کرد. این بدان معناست که شما ممکن است...

- ✓ بتوانید کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید، مانند بیرون رفتن با دوستان یا خانواده، بازی با نوه‌های خود، شرکت در کلاس یا مناسبت‌ها، یا سایر فعالیت‌های تفریحی.
- ✓ احساس شادی و انرژی بیشتری داشته باشید.
- ✓ بتوانید به وضوح فکر کنید و چیزهایی مانند نام‌ها و قرارهای ملاقات را به خاطر بسپارید.
- ✓ بیشتر مستقل بمانید، مانند انجام کارهای خانه، مراقبت شخصی، خرید مواد غذایی و ادامه زندگی راحت در جامعه.



ایمنی

آیا شروع کردن ورزش بی خطر است؟

STABL به گونه‌ای طراحی شده تا ایمن و آسان باشد و با توانایی‌های شما سازگار باشد - و برای همه طراحی شده است. بدن شما باید به طور منظم تحرک داشته باشد، اما فعال بودن خطرانی دارد و این مسئولیت شماست که انتخاب‌هایی داشته باشید که شما را ایمن نگه دارد. حرکت نداشتن منظم بدن شما نیز خطرناک است. بی تحرکی با بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط است و خطر زمین خوردن شما را افزایش می‌دهد.

بنا به این دلایل ممکن است قبل از افزایش یا شروع یک فعالیت جدید از برنامه فعالیت فردی یا راهنمایی بیشتر بهره‌مند شوید، مانند:

- ◀ شما در 6 ماه گذشته حادثه پزشکی جدی داشته‌اید (مثلاً: جراحی، حمله قلبی، از دست دادن هوشیاری).
- ◀ شما در هنگام استراحت دچار تنگی نفس یا در حین فعالیت دچار سرگیجه می‌شوید.
- ◀ شکستگی یا تراکم ستون فقرات یا ضایعات استخوانی دارید. اگر هر یک از اینها برای شما صادق است یا اگر مطمئن نیستید که شروع ورزش برای شما بی خطر است یا خیر، با یک متخصص بهداشت مانند پزشک تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با HealthLink BC تماس بگیرید تا با یک متخصص ورزش مجرب به صورت رایگان صحبت کنید. از دوشنبه تا جمعه بین ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام (Pacific Time) 811 (یا 711 برای افراد کم شنوا) را شماره گیری کنید. منابع STABL جایگزین توصیه‌های پزشکی نمی‌شود.

ورزش در هنگام بیماری یا داشتن نشانه‌های بیماری

اکثر افراد مسن حداقل یک بیماری مزمن دارند. اگر بیمار هستید همچنان می‌توانید با خیال راحت ورزش کنید. در واقع ورزش اغلب می‌تواند به بهبود وضعیت شما کمک کند، اما حتماً این توصیه‌های ایمنی را دنبال کنید. اگر شما...

- ◀ دیابت دارید: قند خون خود را مدیریت کنید، از علائمی مانند سرگیجه اجتناب کنید.
- ◀ اسپاسم یا ضعف عضلانی داشته باشید (مثلاً به دلیل پارکینسون): همیشه فعالیت‌های ایستاده و راه رفتن را در کنار میز انجام دهید.
- ◀ تجربه نفس تنگی دارید (مثلاً علایم بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) یا آسم (نفس تنگی) دارید): بین فعالیت‌ها استراحت کنید و یا هر فعالیت را به دفعات کمتر انجام دهید تا علائم خود را بدتر نکنید.
- ◀ دچار سرگیجه یا گیجی شده باشید: آهسته حرکت کنید و همیشه فعالیت‌های ایستاده و راه رفتن را در کنار میز انجام دهید.
- ◀ بی حسی یا مور مور شدن پاها: همیشه تمرینات ایستادن و قدم زدن را در کنار میز انجام دهید.
- ◀ فشار خون بالا یا پایین دارید: به آرامی موقعیت خود را تغییر دهید و به بدن خود فرصت دهید تا خود را تنظیم کند.
- ◀ مشکل در حافظه یا انجام کارهای پیچیده دارید: همیشه برای فعالیت‌های ایستاده از کسی کمک بگیرید و یا آن را در کنار پیشخوان انجام دهید.

منابع اضافی

برای اطلاعات و منابع بیشتر در مورد پیشگیری از زمین خوردن، می‌توانید به وب سایت پیشگیری از زمین خوردن و آسیب دیدن BC، به Finding Balance BC مراجعه کنید. در این سایت فعالیت‌های STABL را با ویدیوهایی از هر 3 مرحله پیدا خواهید کرد.

پیدا کردن تعادل BC

سایت اینترنتی: <https://findingbalancebc.ca/>

برای صحبت با یک متخصص ورزش، می‌توانید با HealthLink BC تماس بگیرید.

HealthLink BC

تلفن: شماره 8-1-1 (ویا 7-1-1 را برای ناشنویان و کم شنوایان) از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام (Pacific Time) شماره گیری کنید.

پست الکترونیک: ایمیل به یک متخصص ورزش واجد شرایط

HealthLink BC |

وب سایت: خدمات فعالیت بدنی | HealthLink BC

سایر منابع پیشگیری از افتادن:

صفحه وب HealthLink BC در

مورد جلوگیری از زمین خوردن:

پیشگیری از زمین خوردن | HealthLink BC

صفحه وب دولت BC در مورد پیشگیری از زمین

خوردن: پیشگیری از زمین خوردن - استان بریتیش کلمبیا

منبع شبکه Active Aging: ورزش کردن یکی از

راه‌های کلیدی برای جلوگیری از زمین خوردن است. pdf

پوکی استخوان کانادا:

<https://osteoporosis.ca/>

انجمن آرترایتیز: <https://arthritis.ca/>

ورزش دارو است: فعالیت بدنی برای بزرگسالان مسن 2021.

Physical Activity for Older Adults 2021.pdf

دستورالعمل‌های فعالیت‌های 24 ساعته کانادا: Adults

65+ 24-Hour Movement Guidelines

دستورالعمل‌های فعالیت 24 ساعته بزرگسالان 65

سال به بالا

انتخاب مراحل STABL:

نشسته، ایستاده یا تحرک؟

از کجا شروع کنیم؟

شروع ورزش از هر مرحله‌ای فواید سلامتی زیادی برای شما به همراه خواهد داشت. به سؤالات زیر پاسخ دهید تا به شما کمک کند در حال حاضر بهترین، راحت‌ترین و ایمن‌ترین مرحله را برای خود انتخاب کنید.

سؤال 1. آیا برای بیشتر فعالیت‌های روزانه خود از ویلچر استفاده می‌کنید؟

بله ← با مرحله 1 شروع کنید: نشسته.

نه ← به سؤال بعدی مراجعه کنید

سؤال 2. آیا با ایستادن برای 30 ثانیه باید روی یک سطح مستحکم یا سایر وسایل حرکتی تکیه داشته باشید؟

بله ← با مرحله 1 شروع کنید: نشسته.

نه ← به سؤال بعدی مراجعه کنید

سؤال 3. آیا می‌توانید با یا بدون تکیه گاه (شامل عصا یا واکر) تا انتهای دیگر اتاق راه بروید و برگردید؟

نه ← با مرحله 1 شروع کنید: نشسته. (اگر اینها خیلی

آسان هستند، برخی از فعالیت‌های مرحله 2 را امتحان کنید)

بله ← با مرحله 2 شروع کنید: ایستاده.

چرا هیچ یک از سؤالات بالا پیشنهاد نمی‌کند که از مرحله 3 حرکت را شروع کنم؟

مرحله 3 پیچیده‌تر است و به فعالیت‌های ایستاده و قدم زدن

با حداقل تکیه دست روی سطوح محکم نیاز دارد. هنگامی

که توانستید تمام فعالیت‌های مرحله 2 را بدون نگه داشتن

میز یا کمک حرکتی انجام دهید، احتمالاً رفتن به مرحله 3

برای شما بی خطر است.

اگر هنوز مطمئن نیستید که از کدام مرحله فعالیت‌ها را شروع

کنید، می‌توانید با HealthLink BC به شماره 8-1-1

تماس بگیرید.