

چک لیست مستقل ماندن

لطفاً برای هر بیانیه زیر، دور «بله» یا «خیر» خط بکشید

<p>بله (2) خیر (0)</p>	<p>من در 6 ماه گذشته به زمین افتاده‌ام توصیه: در مورد چگونگی کاهش خطر زمین خوردن خود بیشتر بیاموزید، زیرا افرادی که در گذشته زمین خورده‌اند بیشتر احتمال دارد دوباره زمین بخورند.</p>
<p>بله (2) خیر (0)</p>	<p>من از عصا یا واکر استفاده می‌کنم و یا به من توصیه شده است تا از آن استفاده کنم تا با خیال راحت تحرک داشته باشم. توصیه: با یک فیزیوتراپیست در مورد مناسبترین وسیله راه رفتن برای خود صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>گاهی اوقات، من در هنگام راه رفتن احساس می‌کنم تعادل و توازن خود را از دست می‌دهم. توصیه: برای تقویت قدرت و بهبود تعادل خود ورزش کنید، زیرا این تمرین‌ها تجربه شده است که خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهد.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>وقتی در خانه راه می‌روم، با محکم گرفتن میل و اثابه، خودم را استوار نگه می‌دارم. توصیه: تمرینات تعادلی روزانه را انجام داده و خطرات خانه را که ممکن است باعث لغزیدن یا افتادن شود، کاهش دهید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من نگران زمین خوردن هستم. توصیه: دانستن چگونگی جلوگیری از زمین خوردن می‌تواند ترس را کاهش دهد و به داشتن یک زندگی فعال کمک کنند.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>باید با دستانم فشار بیاورم تا از روی صندلی بلند شوم. توصیه: تقویت عضلات می‌تواند خطر افتادن و آسیب دیدگی را کاهش دهد.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من برای بالا رفتن از جدول پیاده رو مشکل دارم. توصیه: ورزش روزانه می‌تواند به بهبود قدرت و تعادل شما کمک کند.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من اغلب مجبورم با عجله به توالت بروم. توصیه: با پزشک یا متخصص بی‌اختیاری ادراری در مورد راه‌هایی برای کاهش نیاز به باعجله رفتن به توالت خود صحبت کنید.</p>

لطفاً برای هر بیانیه زیر، دور «بله» یا «خیر» خط بکشید

<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>در پاهایم احساس بی‌حسی می‌کنم توصیه: با پزشک یا متخصص پا صحبت کنید، زیرا بی‌حسی در پاها می‌تواند باعث لغزیدن و زمین خوردن شود.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من دارویی مصرف می‌کنم که گاهی باعث می‌شود احساس سر گیجه یا خستگی بیش از حد معمول داشته باشم. توصیه: با پزشک یا داروساز خود در مورد عوارض جانبی دارویی که ممکن است خطر زمین خوردن را افزایش دهد، صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من برای کمک به خواب یا بهبود خلق و خوی خود دارو مصرف می‌کنم. توصیه: با پزشک یا دارو خانه خود در مورد جایگزین‌های مطمئن‌تر برای خواب راحت صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من اغلب احساس غمگینی یا افسردگی می‌کنم. توصیه: با پزشک خود در مورد علائم افسردگی صحبت کنید تا به یافتن راه حل‌های مثبت به شما کمک نمایند.</p>
<p>مجموع:</p>	<p>برای هر پاسخ "بله" تعداد امتیازهای داخل پرانتز را جمع کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ اگر امتیاز 3 یا کمتر گرفته‌اید و زمین نخورده‌اید، در خطر پایین زمین خوردن هستید. ❖ اگر امتیاز 3 یا کمتر گرفته‌اید و در سال گذشته زمین خورده‌اید، ممکن است در خطر زمین خوردن قرار داشته باشید. ❖ اگر 4 امتیاز یا بیشتر به دست آورده‌اید، ممکن است در خطر زمین خوردن قرار داشته باشید. ❖ این چک لیست را با پزشک خود در میان بگذارید تا راه‌هایی برای کاهش خطر خود بیابید.

چک لیست فوق توسط مرکز آموزشی بالینی تحقیقات سالمندان لس آنجلس VA و زیرمجموعه‌های آن تهیه شده است و یک ابزار خود ارزیابی خطر زمین خوردن است (ویبورت، روبنشتاین، مارتین، جوزفسون و کرامر، 2011).

چک‌لیست ایمنی منزل

<p>همیشه یک گوشی قابل حمل، سیستم زنگ هشدار، یا تلفن همراه که در داخل و خارج از خانه‌تان به آسانی در دسترس باشد، نزد خود نگه دارید.</p>	<h2>ایمنی عمومی</h2>
<p>وسایلی را که مرتب استفاده می‌شوند جابه جا کنید تا به راحتی بدون خم شدن یا کشش به آنها دسترسی داشته باشید. ارقام سنگین‌تر را در کمد های پایینی نگهداری کنید. برای دسترسی به ارقام در مکان‌های بلند کمک بخواهید. در صورت لزوم از یک چهارپایه با دسته ایمنی یا از ابزار دسترسی استفاده کنید.</p>	
<p>هنگام نگاه کردن به تلفن همراه از راه رفتن خودداری کنید.</p>	
<p>از صندلی‌های محکم دارای تکیه گاه بازو و ارتفاع مناسب که به راحتی برای شما قابل نشستن و ایستادن باشد، استفاده نمایید.</p>	<h2>گشت و گذار در داخل خانه شما</h2>
<p>اگر با خیلی سریع ایستادن دچار سرگیجه می‌شوید، قبل از اینکه بایستید پاشنه‌های خود را به مدت 15 تا 30 ثانیه بالا و پایین ببرید تا گردش خون خود را افزایش دهید و بعداً به آرامی بایستید.</p>	
<p>دمپایی یا کفش با اندازه مناسب دارای کفی ضد لغزش، بند، قلاب و یا با بند چسبدار (Velcro) بپوشید.</p>	
<p>اگر حیوانات خانگی دارید، هنگام حرکت در خانه و خم شدن برای تغذیه یا مراقبت از آنها احتیاط کنید. یک قلاده زنگ دار به گردن حیوانات خانگی خود بیاویزید تا وقتی نزدیک شما باشند شنیده شوند.</p>	<h2>حیوانات خانگی</h2>
<p>اگر حیوان خانگی شما افسار می‌کشد، می‌توانید که آنها را در حیاط آزاد کنید، به یک پارک برای حیوانات بدون افسار ببرید، از خدمات برای پیاده روی حیوانات استفاده کنید یا از خانواده / دوستان / همسایه‌ها کمک بخواهید.</p>	

<p>روشنایی داخل خانه خود را بهبود ببخشید. وسایل نور اضافی اضافه نموده و از لامپ‌های حداقل 75 وات استفاده کنید. برای انتخاب آن با فروشگاه سخت افزار محلی‌تان تماس بگیرید.</p>	<h2 style="text-align: center;">روشنایی</h2>
<p>در هنگام شب از چراغ برای هدایت شدن جهت رفتن به حمام (دستشویی) استفاده کنید. چراغ‌های شب که به طور خودکار هنگام تاریک شدن هوا روشن می‌شوند، یا چراغ‌های حسگر حرکتی توصیه می‌شود.</p>	
<p>یک کلید چراغ در بالا و پایین راه پله یا یک چراغ سنسوردار که به طور خودکار روشن می‌شود، نصب کنید.</p>	
<p>یک چراغ که از تخت خواب شما در دسترس باشد داشته باشید.</p>	
<p>برای جلوگیری از تابش خیره کننده در روزهای آفتابی از پرده کرکره و یا پرده‌های سبک وزن روی پنجره‌ها استفاده کنید.</p>	
<p>اثاثیه و مبلمان خانه را طوری جابجا کنید که مسیر شما در اتاق یا راهرو بدون مانع و خالی باشد و فضایی برای استفاده آسان از وسایل کمکی راه رفتن (Walking Aid) وجود داشته باشد.</p>	<h2 style="text-align: center;">کف اتاق</h2>
<p>قالیچه‌های کوچک پادری را بردارید یا از نوار چسب دو طرفه یا نگهدارنده مخصوص ضد لغزش استفاده کنید.</p>	
<p>کاغذها، کتاب‌ها، کفش‌ها، جعبه‌ها یا چیزهای دیگری را که روی کف اتاق هستند بردارید.</p>	
<p>سیم‌های برق را ببیچانید و یا به دیوار محکم نمایید. یا در صورت نیاز از یک برقکار بخواهید یک پریز برق دیگر نصب کند.</p>	
<p>برای جلوگیری از لیز خوردن، فوراً هرگونه مایع ریخته شده را پاک کنید.</p>	

اطمینان حاصل کنید که تمام راه پله‌ها و پله‌ها حداقل یک دستگیره محکم داشته باشند.	پله‌ها
مطمئن شوید که پله‌ها لایه ضد لغزش دارد و لبه‌های پله با رنگ‌های متضاد یا نوار چسب با رنگ‌های متضاد مشخص شود تا به آسانی قابل دید باشد.	
پله‌های شل، شکسته یا ناهموار را تعمیر کنید.	
مطمئن شوید که از عصای دست در پله‌ها به درستی استفاده شود، و اگر مناسب استفاده در پله نیستند.	
از یک پادری لاستیکی یا نوارهای ضد لغزش در وان و یا دوش استفاده کنید.	حمام‌ها
از میله‌های دستگیره ایمن در داخل وان/دوش و در کنار توالت استفاده کنید. داشتن یک صندلی سیار دوش در کابین دوش (حمام) را در نظر بگیرید. اگر در وان دوش می‌گیرید، سعی کنید از یک نیمکت برای وارد شدن به وان حمام استفاده کنید تا مجبور نشوید روی لبه وان قدم بگذارید.	
اگر برای نشستن و برخاستن از توالت مشکل دارید، یک صندلی توالت بلند یا یک توالت بلندتر را در نظر داشته باشید.	
صابون، شامپو و حوله را درجایی بگذارید که به آسانی قابل دسترس باشد.	
از ارتفاع تخت اطمینان حاصل کنید تا ورود و خروج از آن آسان باشد. برای کمک به جابجا شدن و برخاستن‌ها، نصب دسته کمکی تخت را در نظر داشته باشید.	اتاق‌های خواب
کمک وسیله راه رفتن (واکر) خود را در دسترس و نزدیک تخت قرار دهید.	

<p>اطمینان حاصل کنید که مسیرهای اطراف خانه در شرایط مطلوب و عاری از هر گونه خرابی باشند (به عنوان مثال، بدون مسیرهای ترک خورده / شل، سنگ ریزه‌های شل، رشد بیش از حد گیاهان / علف‌های هرز، درختان آویزان، یا شلنگ باغ در مسیرهای پیاده روی، یا خطرات فصلی مانند برگ‌های خیس، یخ یا برف).</p>	<h2>خارج از خانه</h2>
<p>اطمینان حاصل کنید که پله‌های فضای باز دارای دستگیره‌های محکم، نوارهای ضد لغزش بوده و عاری از برف، یخ و خرابی باشند.</p>	
<p>برای هرس درختان یا بوته‌های بلند، باغبانی، یا نصب چراغ‌های فصلی به جای نردبان، ابزارهای دسته بلند را انتخاب کنید.</p>	
<p>از شخصی برای انجام کارهایی که نیاز به استفاده از نردبان یا دسترسی به پشت بام دارد کمک بخواهید یا استخدام کنید.</p>	

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.

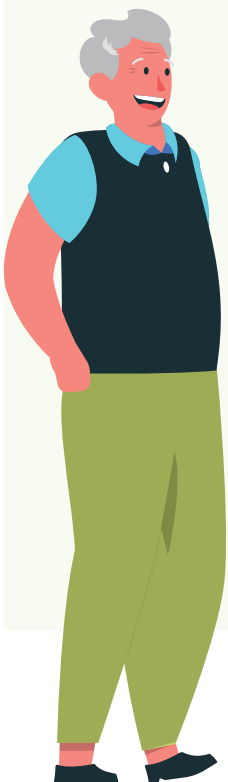
چرا این‌ها مهم است؟

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.

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) برگه تعیین هدف

چرا این تمرین‌های ورزشی را انجام می‌دهید؟ چه چیز برای شما مهم است؟

هنگام ایجاد هر تغییری در سبک زندگی، می‌تواند مفید و کمک کننده باشد که از خود بپرسید «چرا این تغییر را انجام می‌دهم؟» و «چه چیزی برای من مهم است؟» شاید دوست داشته باشید تا در دوره‌های یا رویدادهای خانوادگی شرکت کنید، به طور مستقل به خرید مواد غذایی بروید یا شاید بخواهید امسال در رویدادی رقابت کنید. چند لحظه به این سوالات فکر کنید و چند ایده اولیه را یادداشت کنید. برای من مهم است که قوی‌تر شوم زیرا...

اهداف:

اکنون به آنچه که برای شما مهم است فکر کرده‌اید، از خود بپرسید که STABL چگونه می‌تواند به شما کمک کند که در این فعالیت‌ها شرکت کنید. از برگه STABL زیر استفاده کنید تا 1-2 هدف را یادداشت کرده و در مورد چگونگی دستیابی به آنها فکر کنید. سعی کنید اهداف خود را مطابق S.M.A.R.T تعیین کنید:

- مشخص (Specific) (دقیقاً می‌خواهید چه کاری را انجام دهید)
- قابل اندازه‌گیری (Measurable) (چگونه پیشرفت خود را پیگیری می‌کنید)
- دست‌یافتنی (Attainable) (آنچه برای بازه زمانی شما واقع بینانه است)
- مرتبط (Relevant) (چرا هدف شما برای شما مهم است)
- وابسته به زمان (Time-bound) (چه زمانی به هدف خود خواهید رسید)

**** مهم است که بدانید هر پیشرفتی به سمت هدف (اهداف) شما پیشرفت خوبی است!**

مثال:

هدف ال‌کس این است که بتواند به تنهایی روی زمین بنشیند و دوباره بلند شود تا بتواند با نوه‌های خود بازی کند. ال‌کس فکر می‌کند که رسیدن به این هدف در 3-4 ماه واقع بینانه است. برای دستیابی به این هدف، ال‌کس قصد دارد با انجام فعالیت‌های STABL خود 3 بار در هفته، بر تقویت و قدرت کل بدن تمرکز کند.



مثال:

هدف کژال این است که در انجام فعالیت‌های خانگی، اعتماد به نفس و تعادل و توازن بیشتری داشته باشد، مانند گذاشتن مواد غذایی در جای خود و مرتب کردن کارگاه. او فکر می‌کند این امری واقع بینانه است تا در روز تولدش که 1 ماه بعد است، آن را محقق کند. برای دستیابی به این هدف، کژال هر روز بر فعالیت‌های تعادل STABL تمرکز خواهد کرد. زمانی که در حین حرکت به استراحت و حمایت کمتری نیاز داشته باشند، متوجه خواهند شد که به هدف خود رسیده است.



هدف شما چیست؟ دوست دارید بتوانید چه کاری را انجام دهید؟

مثلاً: به پیاده روی بروید، بچرخید یا کوه نوردی کنید تا با خانواده یا دوستان خود ارتباط برقرار کنید و در طبیعت با آنها وقت بگذرانید، در باغ کار کنید، در یک مراسم عروسی یا فرهنگی برقصید.

برای رسیدن به هدف خود چه اقداماتی را انجام خواهید داد؟

مثلاً: برنامه ورزشی خود را چند بار انجام دهید، هر روز صبح تمرینات تعادلی انجام دهید، هر روز کمی پیاده روی کنید

1.

2.

3.

چگونه پیشرفت خود را اندازه گیری خواهید کرد؟

مثلاً: تعداد بلاک‌هایی که می‌توانید راه بروید یا دور بزنید، زمان تعادل، تکرار تمرینات.

بازه زمانی شما برای رسیدن به هدفتان چه مدت است؟

مثلاً: 1 ماه، 6 ماه، تا تولد بعدی شما.

چه کسی می‌تواند از شما برای رسیدن به اهدافتان حمایت کند؟

آیا کسی هست که بتواند در افزایش فعالیت بدنی به شما بپیوندد یا شما را تشویق کند؟

فکر می‌کنید وقتی به هدف خود برسید چه احساسی خواهید داشت؟

داشتن موانع در هنگام شروع یک عادت جدید، طبیعی است. چه چالش‌هایی ممکن است برای شما پیش بیاید؟ چگونه می‌توانید مطمئن شوید که می‌توانید برای رسیدن به هدف خود به کار خود ادامه دهید؟

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 1 — نشستن

این فعالیت‌ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می‌کند و خطر افتادن و آسیب را کاهش می‌دهد. به آرامی شروع کنید و هر روز این فعالیت‌ها را انجام دهید.

برای اطمینان از اینکه از بهترین سطح مناسب خود شروع می‌کنید، به بروشور مرور کلی و دستورالعمل‌های STABL مراجعه کنید.

اگر سوالی دارید، با متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

توقف کردن

اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید. اگر ناگهانی درد قفسه سینه یا پشت داشتید یا نمی‌توانستید نفس بکشید، با 911 تماس بگیرید.

- شما به یک صندلی و میز مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش‌های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت‌ها را با راست نشستن روی صندلی خود شروع کنید:

- کف پاها را کاملاً روی زمین قرار دهید
- دست‌های خود را طرف سر خود بالا به سمت سقف بکشید

نفس کشیدن

- مراقب باشید در هنگام همه فعالیت‌ها نفس‌های آهسته و خوبی بکشید

استراحت

- اگر نیاز به استراحت داشتید بین فعالیت‌ها استراحت کنید



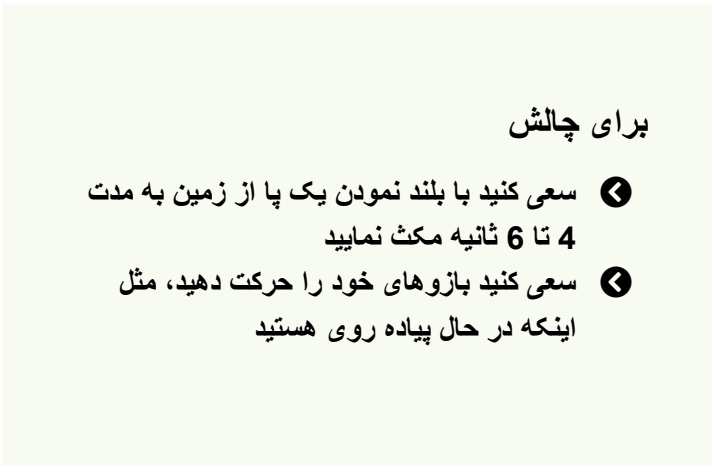
1) آهسته قدم برداشتن



- یک پا را از روی زمین بلند کنید، سپس پای دیگر را، مثل اینکه به آرامی قدم برمی‌دارید
- هر پا را 4 تا 6 بار بلند کنید



- راست بنشینید برای 4 تا 6 ثانیه و یا سه بار به آرامی تنفس کنید
- سعی کنید از پشتی و کناره‌های صندلی دورتر بنشینید



برای چالش

- ◀ سعی کنید با بلند نمودن یک پا از زمین به مدت 4 تا 6 ثانیه مکث نمایید
- ◀ سعی کنید بازوهای خود را حرکت دهید، مثل اینکه در حال پیاده روی هستید



سعی کنید به پشت خم نشوید



سعی کنید بازوهای خود را حرکت دهید، مثل اینکه در حال پیاده روی هستید



سعی کنید با بلند نمودن یک پا از زمین به مدت 4 تا 6 ثانیه مکث نمایید

(2) بلند نمودن پاشنه و پنجه پا



- هر دو پاشنه پا را از روی زمین بلند کنید و برای 3 ثانیه نگه دارید
- پاشنه‌های پای خود را دوباره پایین بیاورید

صاف بنشینید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید.
- سعی کنید بالای ران‌های خود را با دستانتان فشار دهید



- پنجه‌های پا را از روی زمین بلند کنید و 3 ثانیه نگه دارید
- پنجه‌های پای تان را به سمت پایین برگردانید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



- آرنج‌ها را به سمت عقب بکشید و آنها را در کنار خود نگه دارید
- شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



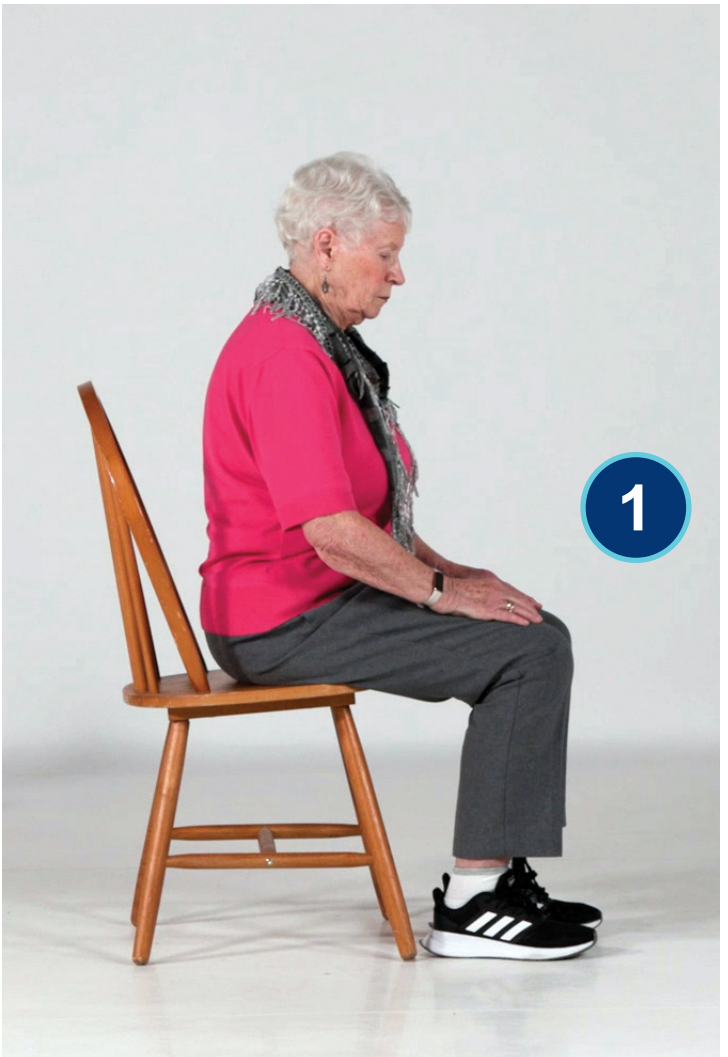
- صاف بنشینید
- هر دو دست را کشیده در مقابل خود قرار دهید، کف دست‌ها بالا

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ برای شروع، سعی کنید بازوها را بالاتر ببرید و بازتر کنید



برای شروع، سعی کنید بازوها را بالاتر ببرید و بازتر کنید



- برای 3 ثانیه فشار دادن را ادامه دهید سپس استراحت کنید
- مراقب باشید که زمان انجام دادن این فعالیت‌ها، نفس بگیرید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

- صاف بنشینید
- هر دو پا را محکم به کف فشار دهید، طوری که انگار قرار است روی پا بایستید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید پاهای خود را به اندازه کافی به سمت پایین فشار دهید تا بدن خود را از روی صندلی بلند کنید



- یک قدم به سمت پهلو بردارید، مثل اینکه از گودال رد می‌شوید
- پای خود را محکم روی زمین فشار دهید



صاف بنشینید



- این کار را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



به موقعیت قبلی برگردید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید. ◀
- سعی کنید سریعتر قدم بردارید ◀
- سعی کنید به سمت جلو، پهلو و عقب قدم بگذارید، مثل اینکه تپ (dancing tap) می‌رقصید ◀



سعی کنید به سمت جلو، پهلو و عقب قدم بگذارید، مثل اینکه تپ (dancing tap) می‌رقصید



- به آرامی یک زانو را صاف کرده، پای خود را از روی کف زمین بلند کنید
- پنجه پا را به سمت خود نزدیک کنید
- سعی کنید به عقب خم نشوید



- صاف بنشینید
- سعی کنید از پشتی و کناره‌های صندلی دورتر بنشینید



- پایتان را مجدداً روی کف زمین قرار دهید
- این را با پای دیگر هم تکرار کنید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



برای چالش

- سعی کنید پای خود را بالا نگه دارید تا با پنجه‌های پا، 3 دایره در هوا بکشید

سعی کنید پای خود را بالا نگه دارید تا با پنجه‌های پا، 3 دایره در هوا بکشید



- از میز فاصله بگیر و بازوهایتان را صاف کنید
- پشت خود را صاف و شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

- صاف بنشینید و یک میز محکم پیش روی‌تان داشته باشید
- هر دو دست‌ها را با بازوهای صاف روی میز بگذارید
- دست‌هایتان را خم کنید تا قفس سینه‌تان را نزدیک میز بیاورید

برای یک چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید این را آهسته‌تر انجام دهید

■ مراحل بعدی

اگر توانستید تمام فعالیت‌های مرحله 1 را کامل کنید و توانستید به مدت 30 ثانیه همراه یا بدون پشتیبانی بایستید، می‌توانید به مرحله 2 بروید. فعالیت‌های مرحله 2 به صورت ایستاده در پشت میز با اتکای دست انجام می‌شوند.

برای فعالیت‌های مرحله 2 و منابع بیشتر، به وبسایت www.findingbalancebc.ca بروید.



BC INJURY research and prevention unit



Ministry of Health

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 2 — ایستاده

این فعالیت‌ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می‌کند و خطر افتادن و آسیب دیدن را کاهش می‌دهد. به آرامی کم‌کم شروع کنید و هر روز این فعالیت‌ها را انجام دهید.

برای اطمینان از اینکه از بهترین مرحله مناسب خود شروع می‌کنید، به بروشور مرور کلی دستورالعمل‌های STABL مراجعه کنید.

اگر سوالی دارید، برای صحبت با یک متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

- شما به یک میز و یک صندلی مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش‌های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت‌ها را با صاف ایستادن و گذاشتن هر دو دست روی میز برای اتکا، شروع کنید

- پاها جدا از هم به فاصله شانه‌ها
- دست‌های خود را بالای سر خود به سمت سقف بکشید

نفس کشیدن

- مراقب باشید که در هنگام همه فعالیت‌ها نفس‌های آهسته و خوبی بکشید

استراحت

- در صورت نیاز بین فعالیت‌ها استراحت کنید

توقف کردن

- اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید.
- اگر ناگهانی درد قفس سینه یا پشت داشتید یا نمی‌توانستید نفس بکشید با 911 تماس بگیرید.



1) بلند کردن پاشنه و پنجه پا



- هر دو پاشنه را از روی کف بلند کرده و 3 ثانیه نگه دارید
- پاشنه‌های خود را دوباره پایین بیاورید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



صاف بایستید و هر دو دست‌تان روی میز باشد



- بلند کردن انگشت را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



- انگشتان یک پا را از کف بلند کرده و برای 3 ثانیه نگه دارید
- انگشتان پا را دوباره پایین بیاورید



برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید مدت بیشتر نگه دارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای اتکا استفاده کنید



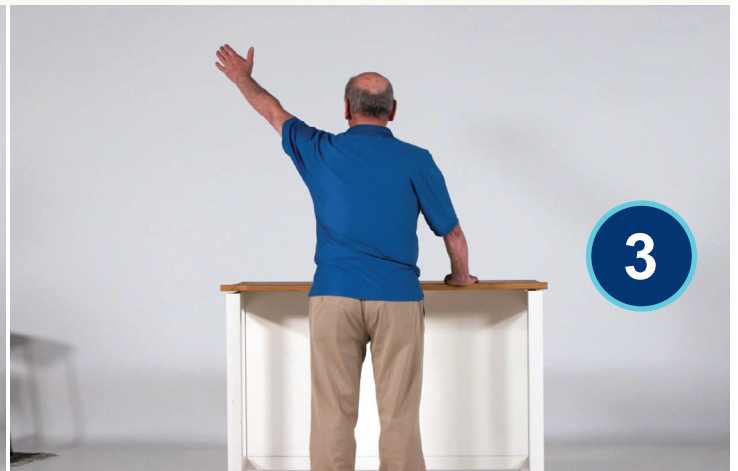
- آرنج را به سمت عقب بکشید و آن را در کنار خود نگه دارید
- شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را با دست دیگر نیز انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر دست انجام دهید



- صاف بایستید و یک دستتان را روی میز قرار دهید
- دست دیگر را بیرون جلوی خود بکشید، کف دست به طرف بالا باشد

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ برای شروع سعی کنید دست خود را بالاتر و بازتر بگیرید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



- یک قدم به طرف پهلو بردارید، مثل اینکه از روی یک گودال کوچک رد می‌شوید
- پای خود را محکم روی کف زمین فشار دهید

صاف بایستید و هر دو دست را روی میز قرار دهید



- پای خود را عقب بگذارید و آن را محکم روی کف فشار دهید
- پای خود را به موقعیت اول آن بگذارید
- این فعالیت را با پای دیگر انجام دهید
- این فعالیت را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید

به حالت قبلی برگردید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید سریعتر قدم بردارید، مثل اینکه می‌رقصید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید

- صاف بایستید و هر دو دست را روی میز بگذارید
- یک زانو را خم نموده و پایتان را به عقب بلند کنید
- برای 4 تا 6 ثانیه نگهدارید یا 3 تنفس آهسته بگیرید
- روی پای دیگر تعادل برقرار کنید



برای چالش

- ◀ سعی کنید تعادل را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا فقط از یک دست خود برای تکیه، استفاده کنید



سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا فقط از یک دست خود برای تکیه، استفاده کنید

5) فشار دادن بازو گزینه 1 — صندلی دسته دار



- به طرف پایین فشار دهید و کوشش کنید بازوها را صاف نگهدارید
- شانه‌ها را پایین نگه دارید



- صاف روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را صاف روی کف قرار دهید
- دست‌های خود را روی دسته‌های صندلی بگذارید



اگر صندلی با تکیه‌گاه دست ندارید،
از میز استفاده کنید ←

- روی صندلی بنشینید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

5 فشار دادن بازو گزینه 2 — میز یا پیشخوان آشپزخانه



- بازوهای خود را خم کنید تا قفسه سینه خود را به سمت میز بیاورید
- خود را از میز به عقب فشار دهید و بازوها را صاف نمایید



- روبه میز، صاف بایستید
- هر دو دست را با بازوهای صاف روی میز قرار دهید



- پشت خود را صاف و شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید این را آهسته‌تر انجام دهید



با پشت صاف به جلو خم شوید



صاف روی یک صندلی بنشینید و هر دو پا را روی کف قرار دهید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید
- سعی کنید آهسته‌تر بنشینید

آیا درد زانو دارید؟

- حوله یا پتوهای ت شده را روی صندلی قرار دهید تا صندلی را بلندتر کنید
- سعی کنید از بازوهای خود برای تکیه، استفاده کنید



- به هر دو پا فشار دهید تا بایستید
- به آرامی باسن خود را به عقب و پایین بیاورید تا بنشینید
- حتماً به نفس کشیدن ادامه دهید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



- یک پای خود را یک قدم عقب بگذارید
- مراقب باشید که انگشتان پا به سمت جلو باشند
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید



- زانوی پای عقب خود را کمی خم کنید تا احساس کشش به سمت پایین تر احساس شود
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید
- پاها را عوض کنید

برای چالش

- ◀ سعی کنید طولانی تر نگه دارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان پا یا از یک دست خود برای تکیه استفاده کنید



- زانوی پای عقب خود را کمی خم کنید تا احساس کشش به سمت پایین تر احساس شود
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید
- پاها را عوض کنید

مراحل بعدی

اگر بتوانید تمام فعالیت‌های مرحله 2 را بدون تکیه به میز انجام بدهید، می‌توانید به مرحله 3 بروید، مرحله 3 چالش برانگیزتر است و شامل فعالیت‌های ایستاده و حرکتی می‌شود.

برای فعالیت‌های مرحله 3 و منابع بیشتر به www.findingbalancebc.ca بروید.



قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 3 — حرکت

این فعالیت ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می کند و خطر افتادن و آسیب دیدن را کاهش می دهد.
کم کم شروع کنید و بعدا هر روز این فعالیت ها را انجام دهید.
برای اطمینان از انتخاب مرحله درست برای خود، به بروشور مرور کلی و دستورالعمل های STABL مراجعه کنید.
اگر سوالی دارید، با متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

- شما به یک میز و یک صندلی مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت ها را با صاف ایستادن در کنار میز شروع کنید

- فاصله پاها از هم به اندازه شانه ها باشد
- دست های خود را بالای سر خود به سمت سقف بکشید
- اگر نیاز به تکیه دارید، یک دست خود را روی میز بگذارید
- اگر این تمرین برای شما راحت تر بود، سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید

نفس کشیدن

- حتما باید که در طول تمام فعالیت ها، نفس های آهسته و خوبی بگیرید

استراحت

- در صورت نیاز بین فعالیت ها استراحت کنید

توقف کردن

- اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید.
- اگر ناگهانی درد قفس سینه یا پشت داشتید و یا نتوانستید نفس بکشید، با 911 تماس بگیرید.



1) راه رفتن با پنجه پا و راه رفتن با پاشنه پا



برای چالش

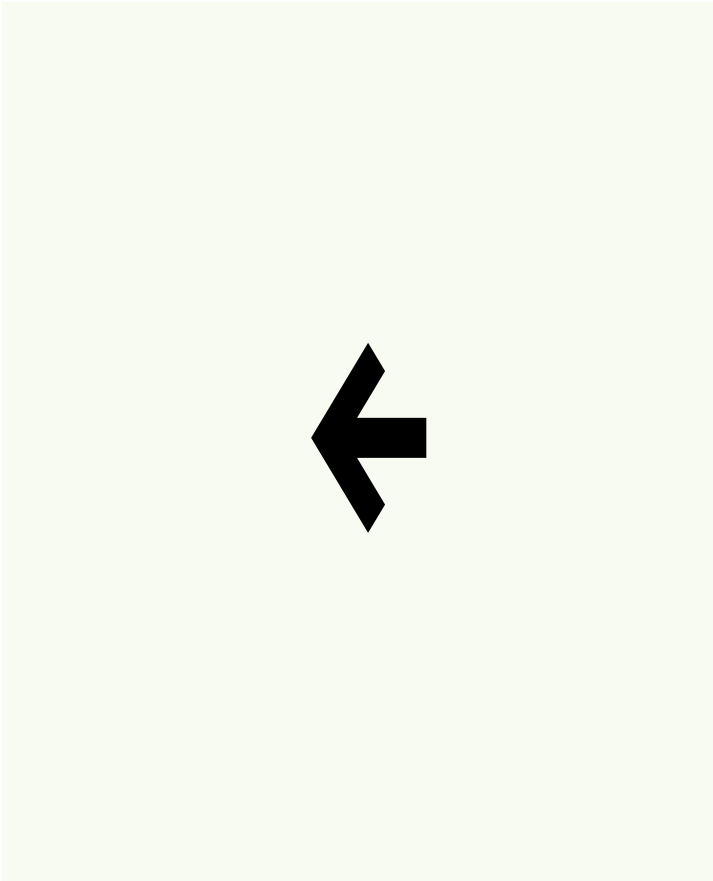
- 8 تا 12 قدم بردارید
- روی پنجه یا پاشنه پا بمانید و بچرخید
- سعی کنید روی انگشتان پا یا پاشنه پا چند قدم به عقب بردارید



هر دو دست را به جلوی خود دراز کنید، کف دست ها رو به بالا باشد



کنار کانتر بایستید



- آرنج ها را به سمت عقب بکشید و آنها را در کنار خود نگه دارید
- شانه های خود را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



سعی کنید در حین کشیدن و پارو زدن به جلو راه بروید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید
- برای شروع سعی کنید دستانتان را بلندتر و بازتر به جلو دراز کنید
- سعی کنید در حین کشیدن و پارو زدن به جلو راه بروید

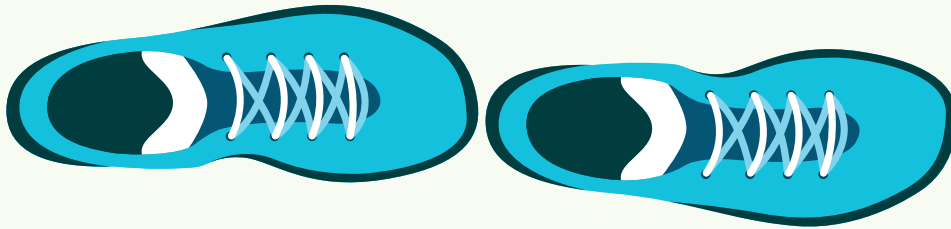




- به آرامی در یک خط به جلو راه بروید، با هر گام پاشنه پا را به پنجه پا تماس بدهید
- 4 تا 6 قدم بردارید



صاف بایستید و یک دست را روی میز بگذارید



- به آرامی در یک خط به سمت عقب راه بروید، با هر قدم پنجه پا را به پاشنه پا تماس بدهید
- 4 تا 6 قدم بردارید



سعی کنید با هر بار بلند شدن پا مکث کنید

برای چالش

- ◀ سعی کنید قدم‌های بیشتری بردارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید
- ◀ سعی کنید با هر بار بلند شدن پا مکث کنید



2

به آرامی باسن خود را به عقب و پایین بیاورید تا بنشینید



1

- پشتی صندلی را به دیوار تکیه دهید
- جلوی صندلی صاف بایستید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید آهسته تر بنشینید
- ◀ سعی کنید تقریباً تا آخرین حد پایین بیایید
- ◀ و سپس به سمت بالا بایستید

آیا زانو درد دارید؟

- ◀ حوله یا پتوهای تا شده را روی صندلی قرار دهید تا صندلی را بلندتر کنید
- ◀ می توانید از بازوهای خود برای کمک استفاده نمایید



3

- هر دو پا را فشار دهید تا بایستید
- پشت خود را صاف نگه دارید، به نفس کشیدن ادامه دهید
- 4 تا 6 بار تکرار کنید



دست های خود را خم کنید تا قفسه سینه خود را به سمت دیوار نزدیک بیاورید



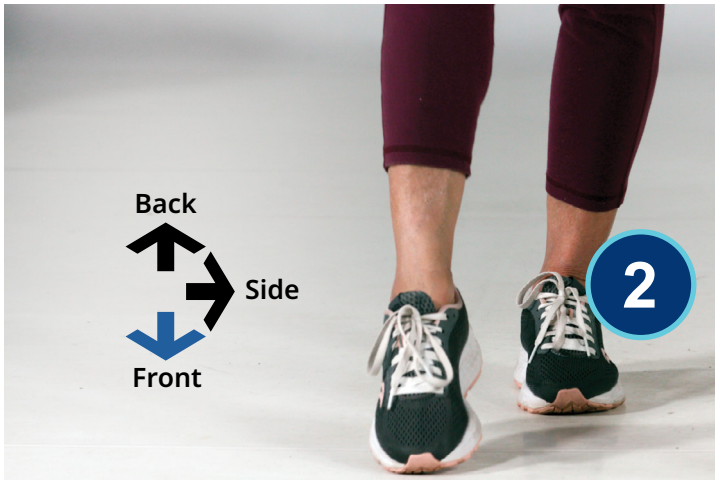
- رو به دیوار صاف بایستید
- هر دو دست را با بازوهای صاف روی دیوار در ارتفاع شانه قرار دهید



- از دیوار فاصله بگیرید و بازوهای خود را صاف کنید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

برای چالش

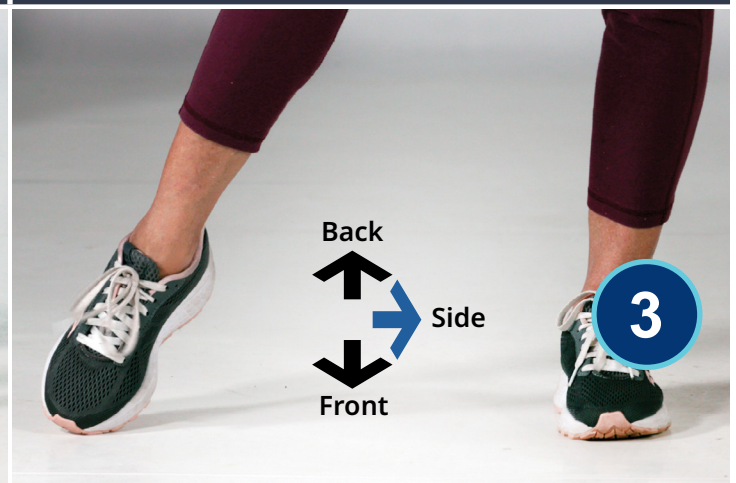
- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید این تمرین را آهسته تر انجام دهید



- با انگشت پای خود با زمین به طرف جلو، سپس به پهلو و سپس به پشت ضربه بزنید
- پای خود را به موقعیت اول آن بیاورید



- صاف کنار میز بایستید و یک دست را روی میز بگذارید



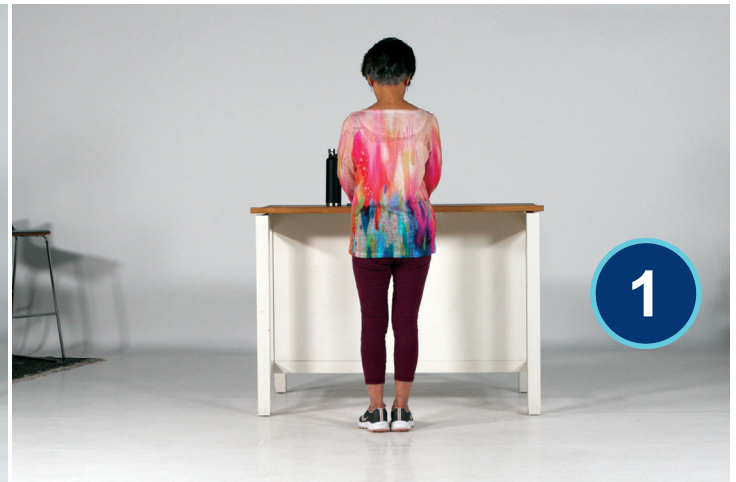
- بچرخید و این را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید

برای چالش

- ◀ میتوانید سریعتر این حرکت را انجام دهید
- ◀ به ترتیب های متفاوت با پای خود زمین را لمس نمایید (کنار، جلو، عقب)
- ◀ میتوانید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



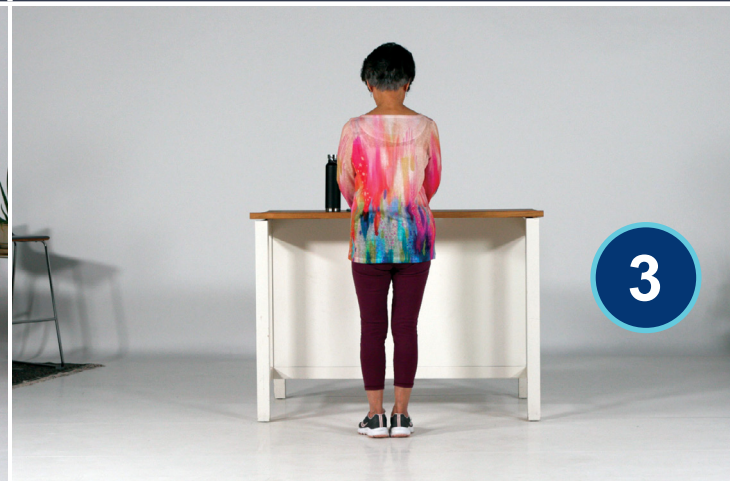
یک قدم به پهلو رفته و زانوی خود را کمی خم کنید



صاف بایستید و هر دو دست را روی میز قرار دهید



- این را با طرف دیگر هم تکرار کنید
- این را 4 تا 6 بار در هر دو پا انجام دهید



پای خود را دوباره به حالت اول بازگردانید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید زمانی که زانوهایتان خم شده‌اند به مدت 3 ثانیه مکث کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید



- یک پای خود را عقب بگذارید، مطمئن شوید که انگشتان پا به سمت جلو باشند
- هر دو زانو را کمی خم کنید



به پهلو بچرخید، یک دست را روی میز بگذارید



- این را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



محکم پای عقب خود را کش دهید تا به حالت اول بازگردد

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید زمانی که زانوهایتان خم شده‌اند به مدت 3 ثانیه مکث کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید

مراحل بعدی

هرگاه که با فعالیت های STABL در تمام سطوح احساس راحتی کردید، ممکن است بخواهید یک کلاس ورزشی برای صحت و تناسب را آزمایش کنید که بر قدرت و تعادل یا پیشگیری از افتادن تمرکز دارد. وب سایت تفریحی محلی خود را چک کرده، با انجمن یا مرکز سالمندان تماس بگیرید .

Go برای کسب اطلاعات و منابع بیشتر، به www.findingbalancebc.ca مراجعه کنید.

.and resources



BC INJURY research and prevention unit



Ministry of Health

