

# Danh Sách Kiểm Tra về Sống Độc Lập

*Vui lòng khoanh vào “Có” hoặc “Không” cho mỗi câu dưới đây*

<p>Tôi đã bị té ngã trong 6 tháng vừa qua</p> <p>Đề nghị: Tìm hiểu thêm về cách giảm bớt rủi ro bị té ngã, vì người ngã dễ có thể lại ngã nữa.</p>	<b>Có (2)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Tôi dùng hoặc đã được khuyến cáo nên dùng gậy chống hoặc khung tập đi để đi lại an toàn.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với một chuyên viên trị liệu vật lý về dụng cụ hỗ trợ đi lại thích hợp nhất cho các nhu cầu của quý vị.</p>	<b>Có (2)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Đôi khi tôi cảm thấy không vững vàng khi tôi đi bộ.</p> <p>Đề nghị: Tập thể dục để tăng cường sức mạnh và cải thiện khả năng giữ thăng bằng của quý vị, bởi cách này được biết sẽ giúp giảm bớt rủi ro té ngã.</p>	<b>Có (1)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Tôi giữ thăng bằng bằng cách vịn bàn ghế khi đi lại ở nhà.</p> <p>Đề nghị: Kết hợp các bài tập giữ thăng bằng và giảm bớt những mối nguy hiểm ở nhà có thể làm vấp chân hoặc trượt chân.</p>	<b>Có (1)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Tôi lo ngại về chuyện té ngã.</p> <p>Đề nghị: Biết cách ngăn ngừa té ngã có thể giảm bớt sợ hãi và thúc đẩy lối sống năng động.</p>	<b>Có (1)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Tôi cần chống tay để đứng dậy khi đang ngồi ghế.</p> <p>Đề nghị: Tăng cường sức mạnh cơ bắp có thể giảm bớt rủi ro bị té ngã và bị thương.</p>	<b>Có (1)</b>	<b>Không (0)</b>
<p>Tôi có phần nào khó khăn khi bước lên lề đường.</p> <p>Đề nghị: Tập thể dục hằng ngày có thể giúp cải thiện sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng.</p>	<b>Có (1)</b>	<b>Không (0)</b>

## Vui lòng khoanh vào “Có” hoặc “Không” cho mỗi câu dưới đây

<p>Tôi thường phải chạy vội vào phòng vệ sinh.</p> <p>Đề nghị: Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên về tình trạng mất tự chủ về vấn đề vệ sinh để tìm giải pháp giảm bớt nhu cầu phải vội vào phòng vệ sinh.</p>	<b>Có (1)    Không (0)</b>
<p>Tôi đã mất đi một phần cảm giác ở bàn chân.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên về bàn chân, vì tình trạng bàn chân tê bại có thể làm vấp và té ngã.</p>	<b>Có (1)    Không (0)</b>
<p>Tôi dùng loại thuốc đôi khi làm cho tôi bị váng vất đầu hoặc mệt mỏi hơn bình thường.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về các tác dụng phụ của thuốc khiến có thể gia tăng rủi ro bị té ngã.</p>	<b>Có (1)    Không (0)</b>
<p>Tôi dùng thuốc để giúp tôi ngủ hoặc cải thiện tâm trạng của tôi.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về những cách khác để có thể ngủ ngon ban đêm.</p>	<b>Có (1)    Không (0)</b>
<p>Tôi thường cảm thấy buồn bã hoặc trầm cảm.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ về các triệu chứng trầm cảm và nhờ giúp tìm các giải pháp tích cực.</p>	<b>Có (1)    Không (0)</b>
<p>Cộng số điểm trong ngoặc đơn cho mỗi câu trả lời “có”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nếu có từ 3 điểm trở xuống và CHƯA té ngã, quý vị ít bị rủi ro bị té ngã.</li> <li>➤ *Nếu có từ 3 điểm trở xuống và ĐÃ té ngã trong năm ngoái, quý vị có thể có rủi ro bị té ngã.</li> <li>➤ Nếu có từ 4 điểm trở lên, quý vị có thể có rủi ro bị té ngã.</li> <li>➤ Thảo luận với bác sĩ về danh sách kiểm tra này để tìm những cách giảm bớt rủi ro của quý vị.</li> </ul>	<b>Tổng Cộng:</b>

Danh sách kiểm tra ở trên do Trung Tâm Lâm Sàng Giáo Dục Khảo Cứu Tuổi Già VA Vùng Greater Los Angeles và các cơ quan liên kết soạn thảo và là một công cụ tự thẩm định mức rủi ro bị té ngã được chứng nhận (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).

# Danh Sách Kiểm Tra về An Toàn Ở Nhà

<b>An Toàn Tổng Quát</b>	<p>Luôn có sẵn điện thoại cầm tay, hệ thống báo động bằng cuộc gọi, hoặc điện thoại di động trong người hoặc ở chỗ dễ lấy, trong và ngoài nhà quý vị.</p>
	<p>Dời những vật thường dùng để dễ lấy mà không phải cúi xuống quá thấp hoặc vớ ra xa. Cát những món nặng hơn trong tủ thấp hơn. Nhờ người giúp lấy những món cất trên cao. Nếu cần, hãy dùng một chiếc ghế đầu có thanh vịn an toàn hoặc dùng dụng cụ đưa lên cao.</p>
	<p>Tránh đi lại trong khi đang nhìn vào điện thoại di động.</p>
<b>Đi Lại Trong Nhà Quý Vị</b>	<p>Dùng ghế vững chắc có tay gác và cao vừa tầm cho quý vị dễ dàng ngồi xuống và đứng lên.</p>
	<p>Nếu quý vị thấy choáng váng chóng mặt khi đứng lên quá nhanh, hãy nhắc gót chân lên rồi hạ xuống trong 15-30 giây trước khi đứng dậy để gia tăng lượng máu tuần hoàn rồi từ từ đứng dậy.</p>
	<p>Đi dép hoặc giày vừa khít có đế chống trượt và dây buộc hoặc có khóa dán (Velcro).</p>
<b>Thú Cưng Trong Nhà</b>	<p>Nếu quý vị có nuôi thú cưng trong nhà, hãy thận trọng khi đi lại trong nhà và khi cúi xuống để cho ăn hoặc chăm sóc thú cưng. Đeo vòng cổ có gắn chuông cho thú cưng để có thể nghe tiếng khi chúng ở gần.</p>
	<p>Nếu thú cưng lôi kéo dây buộc, hãy nghĩ đến việc cởi dây thả thú cưng tự do trong sân, đưa chúng đến công viên không cần buộc dây, dùng dịch vụ dắt thú đi dạo, hoặc nhờ gia đình/bạn bè/hàng xóm trợ giúp.</p>

<b>Đèn Chiếu Sáng</b>	Cải thiện hệ thống chiếu sáng quanh nhà. Gắn thêm đèn và dùng bóng đèn ít nhất là 75 watt. Liên lạc với tiệm bán đồ sắt để xem có các chọn lựa nào khác hay không.
	Bật đèn để thấy đường đến phòng tắm vào ban đêm. Khuyến cáo nên dùng đèn đêm tự động bật sáng khi trời tối, hoặc đèn tắt mở theo cảm ứng chuyển động.
	Gắn công tắc đèn ở đầu trên và dưới cầu thang hoặc đèn cảm ứng tự động bật sáng.
	Để sẵn đèn trong tầm tay trên giường.
	Dùng màn cửa sổ mỏng hoặc màn sáo để ngăn chói mắt vào những ngày nhiều nắng.
<b>Sàn Nhà</b>	Dời bàn ghế để trống lối đi qua một căn phòng hoặc hành lang và có chỗ để có thể dễ dàng dùng dụng cụ hỗ trợ bước đi.
	Đẹp những tấm thảm trải lối trên sàn hoặc dùng băng keo hai mặt có một mặt đặc biệt chống trượt để dán chắc thảm xuống sàn.
	Nhặt lên giấy, sách, giày, hộp, hoặc những vật khác nằm dưới sàn.
	Quấn tròn hoặc dán dây điện vào bên cạnh tường. Gọi thợ điện lắp một ổ cắm điện nữa, nếu cần.
	Lau khô ngay bất cứ chỗ nào bị đổ tràn để tránh trượt chân.

<b>Cầu Thang</b>	Bảo đảm tất cả các bậc thang và cầu thang đều có ít nhất là một hàng thanh cầm tay vững chắc.
	Bảo đảm là bề mặt bậc thang có lớp phủ chống trượt và mép bậc thang dễ nhìn thấy bằng cách sơn hoặc dán thêm dải dính có màu tương phản dọc theo mép trước của bậc thang.
	Sửa chữa những bậc thang bị lỏng, gãy, hoặc không đều.
	Nhớ dùng các dụng cụ hỗ trợ đi lại đúng cách, khung tập đi không phải để dùng trên cầu thang.
<b>Phòng Tắm</b>	Dùng một tấm cao su hoặc dán các dải chống trượt trong bồn tắm và/hoặc buồng tắm vòi sen.
	Dùng những thanh vịn chắc chắn trong bồn tắm hoặc buồng tắm vòi sen và bên cạnh bồn cầu. Hãy nghĩ đến việc để một chiếc ghế trong buồng tắm vòi sen. Nếu quý vị tắm vòi sen trong bồn tắm, hãy nghĩ đến việc dùng một ghế dài bắc ngang để vào trong bồn tắm tránh phải bước qua thành bồn.
	Nếu quý vị gặp khó khăn khi ngồi xuống và đứng dậy khỏi bồn cầu, hãy nghĩ đến việc gắn một ghế ngồi bồn cầu cao hơn hoặc chọn loại bồn cầu cao hơn.
	Để xà bông, dầu gội đầu và khăn lông ở chỗ trong tầm tay để dễ lấy.

<b>Phòng Ngủ</b>	Bảo đảm giường cao vừa tầm để dễ vào và ra khỏi giường. Hãy nghĩ đến việc gắn thanh vịn cạnh giường để giúp dễ ra vào giường.
	Để dụng cụ hỗ trợ đi bộ ở chỗ trong tầm tay bên cạnh giường.
<b>Bên Ngoài Nhà</b>	Bảo đảm những lối đi xung quanh nhà trong tình trạng tốt và không có chướng ngại vật (chẳng hạn như lối đi không bị nứt rạn / lỏng lẻo, sỏi dễ trượt, cây cối / cỏ dại mọc lan tràn, cây phủ đầy phía trên, hoặc vòi tưới cây nằm trên lối đi, hoặc những nguy hiểm theo mùa như lá ướt, băng, hoặc tuyết).
	Bảo đảm là cầu thang ngoài trời có thanh vịn chắc chắn, dán các dải chống trượt và dọn sạch tuyết, băng đá và đồ đạc bừa bộn.
	Khi tỉa cây hoặc bụi cây cao, làm vườn, hoặc lắp đèn theo mùa, nên chọn dụng cụ cán dài thay vì dùng thang.
	Nhờ hoặc thuê người làm công việc nào cần phải dùng thang hoặc lên mái nhà.

# Tài Liệu Tổng Quát về Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL)

## Strength and Balance for Life (STABL) Overview Handout

### Mở Đầu

Đây là tài liệu Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (**ST**rength **And** **B**alance for **L**ife, STABL)

#### Tài liệu này là gì?

STABL là một bộ tư liệu về vận động. Bộ tư liệu này được soạn thảo để hỗ trợ an sinh, khả năng độc lập của quý vị cũng như giảm bớt rủi ro bị té ngã bằng cách cải tiến sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị. STABL gồm:

- Các hoạt động tập sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng ở nhà (ngồi, đứng, cử động).
- Thông tin về việc thiết lập mục tiêu.
- Tờ ghi theo dõi mức tiến bộ của quý vị.

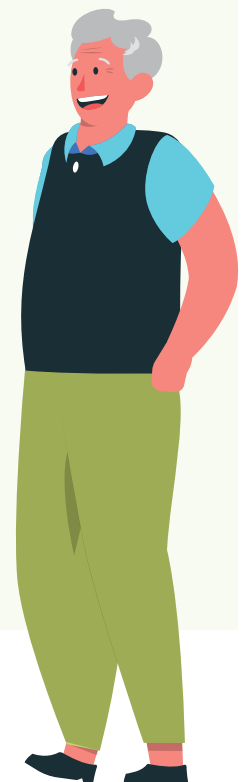
#### Tại sao lại quan trọng?

Dù thường xuyên xảy ra, té ngã không phải là chuyện bình thường khi lớn tuổi mà là tình huống có thể ngăn ngừa được. Khi lớn tuổi, quý vị có thể không còn sức mạnh và khả năng phản xạ có thể chậm lại, khiến dễ té ngã hơn. Mỗi năm trong cộng đồng cứ ba người cao niên lại có một người té ngã tại B.C., và có thể bị thương nặng hoặc mất khả năng sống độc lập. Tin mừng là quý vị có thể giảm bớt rủi ro bị té ngã khi tập các hoạt động nhằm cải tiến sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của mình, chẳng hạn STABL. Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Cử Động 24 Giờ của Canada khuyến cáo người trưởng thành nên có các hoạt động tập luyện sức mạnh cho tất cả những nhóm cơ bắp chính ít nhất là mỗi tuần 2 lần. Những người từ 65 tuổi trở lên mỗi ngày cũng nên có các hoạt động duy trì khả năng giữ thăng bằng.

#### Tập hoạt động sẽ giúp tôi như thế nào?

Các lợi ích khác của hoạt động là cải thiện khả năng sinh hoạt, tâm trạng, sức lực và trí nhớ. Điều này có nghĩa là quý vị...

- ✓ Có thể làm những việc thích làm như ra ngoài chơi với bạn bè hoặc gia đình, chơi với các cháu nội ngoại, tham dự một lớp học hoặc một sinh hoạt, hoặc các hoạt động giải trí khác.
- ✓ Cảm thấy hạnh phúc hơn và có sức sống hơn.
- ✓ Có thể suy nghĩ rõ ràng và nhớ được những thứ như tên và các buổi hẹn.
- ✓ Duy trì khả năng sống độc lập được lâu hơn, chẳng hạn như tự làm công việc nhà, tự chăm sóc cho mình, đi chợ và tiếp tục sống thoải mái trong cộng đồng của quý vị.



## An Toàn

### Bây giờ bắt đầu tập luyện có an toàn hay không?

STABL được soạn ra để bảo đảm an toàn và dễ thích nghi với khả năng của quý vị - cách tập này được soạn cho tất cả mọi người. Cơ thể quý vị cần phải vận động thường xuyên nhưng vận động có các rủi ro và quý vị có trách nhiệm quyết định những cách nào để an toàn cho mình. Không thường xuyên vận động cơ thể cũng có rủi ro. Không vận động cơ thể được biết có liên quan đến nhiều bệnh trạng sức khỏe mạn tính và làm tăng thêm rủi ro té ngã.

Có một số lý do quý vị có thể có lợi nhờ một chương trình vận động soạn riêng cho mỗi người hoặc được hướng dẫn thêm trước khi gia tăng hoặc bắt đầu một hoạt động mới, chẳng hạn như nếu:

- Quý vị bị một biến cố y khoa nghiêm trọng trong 6 tháng qua (thí dụ: giải phẫu, nhồi máu cơ tim, bất tỉnh).
- Quý vị bị hụt hơi khi không làm gì cả hoặc chóng mặt trong khi hoạt động.
- Quý vị bị nứt ở cột sống hay nứt do chèn ép hoặc tổn thương xương

Nếu quý vị thuộc bất cứ trường hợp nào trên đây hoặc nếu quý vị không chắc có an toàn để mình bắt đầu tập thể dục hay không, hãy liên lạc với một chuyên viên sức khỏe như bác sĩ. Quý vị cũng có thể gọi cho HealthLink BC để nói chuyện miễn phí với một chuyên gia đủ trình độ về thể dục vận động. Gọi số 811 (hoặc 711 cho người lãng tai) từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều Giờ Thái Bình Dương, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Các nguồn tư liệu STABL không thay thế cho lời khuyên y tế.

### Vận Động khi Có Bệnh Tim hoặc Các Triệu Chứng

Đa số người cao niên có ít nhất một bệnh trạng mạn tính. Quý vị vẫn có thể vận động thể dục

nếu bị bệnh tim. Thật ra, vận động thể dục thường có thể giúp kiểm soát bệnh của quý vị, nhưng hãy nhớ tuân thủ các đề nghị về an toàn sau đây. Nếu quý vị...

- Bị tiểu đường: hãy kiểm soát mức đường trong máu, tránh các triệu chứng như chóng mặt.
- Có cơ bắp bị co giật hoặc yếu ớt (chẳng hạn như vì bệnh Parkinson's): hãy luôn tập đứng và đi bên cạnh một chỗ tựa đỡ.
- Bị hụt hơi (chẳng hạn như một triệu chứng của bệnh tắc nghẽn phổi mạn tính (COPD) hoặc hen suyễn): hãy tạm nghỉ trước khi sang các hoạt động khác hoặc tập mỗi hoạt động chút ít và thường xuyên hơn, như thế quý vị không làm cho các triệu chứng của mình trở nặng hơn.
- Bị những cơn choáng váng hay chóng mặt: hãy tập từ từ và luôn tập đứng và đi bên cạnh một chỗ tựa đỡ.
- Cảm thấy tê hoặc lặn tẩn như kim châm dưới bàn chân: luôn tập đứng và đi bên cạnh một chỗ tựa đỡ.
- Có huyết áp cao hoặc thấp: đổi tư thế từ từ để cơ thể có thời gian thích nghi.
- Gặp khó khăn về trí nhớ hoặc khi làm những việc phức tạp: luôn tập các hoạt động đứng có người giúp và bên cạnh một chỗ tựa đỡ.

## Chọn một Cấp STABL: Ngồi, Đứng hoặc Cử Động?

### Bắt Đầu từ Đâu?

Tập các hoạt động theo mỗi cấp sẽ đem lại cho quý vị nhiều lợi ích về sức khỏe. Hãy trả lời các câu hỏi dưới đây để giúp quý vị quyết định cấp nào là tốt nhất, thoải mái và an toàn nhất cho mình vào lúc này.

**Câu Hỏi 1.** Quý vị có dùng xe lăn cho hầu hết các sinh hoạt hằng ngày của mình hay không?



- Có → bắt đầu bằng Cấp 1: Ngồi.
- Không → sang câu hỏi kế tiếp

**Câu Hỏi 2.** Quý vị có cần vịn một bề mặt vững chắc hoặc dụng cụ hỗ trợ di chuyển nào để đứng trong 30 giây hay không?

- Có → bắt đầu bằng Cấp 1: Ngồi.
- Không → sang câu hỏi kế tiếp

**Câu Hỏi 3.** Quý vị có đi được đến cuối phòng và trở về chỗ cũ dù có hay không vịn dụng cụ hỗ trợ (kể cả gậy chống hoặc khung tập đi) hay không?

- Không → bắt đầu bằng Cấp 1: Ngồi. (Nếu các hoạt động này quá dễ, hãy thử vài hoạt động Cấp 2)
- Có → bắt đầu bằng Cấp 2: Đứng.

**Không có câu hỏi nào trên đây đề nghị tôi bắt đầu bằng Cấp 3: Cử Động. Tại sao?**

- Cấp 3 phức tạp hơn và đòi hỏi các hoạt động đứng và cử động rất ít khi cần vịn tay vào các bề mặt vững chắc. Sau khi quý vị có thể làm tất cả các hoạt động trong Cấp 2 mà không cần vịn vào chỗ tựa đỡ hoặc dụng cụ hỗ trợ di chuyển, thì có thể an toàn để quý vị sang Cấp 3.

Nếu quý vị vẫn không chắc nên bắt đầu bằng cấp hoạt động nào, quý vị có thể gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1.

## Nguồn Tư Liệu

Muốn biết thêm chi tiết và nguồn tư liệu về việc ngăn ngừa té ngã, quý vị có thể đến trang web ngăn ngừa thương tích của B.C. là Finding Balance BC. Trên trang này quý vị sẽ thấy có phim video về các hoạt động ETABL trong cả 3 cấp.

## Finding Balance BC

Website: <https://findingbalancebc.ca/>

Muốn nói chuyện với một chuyên gia đủ trình độ về vận động cơ thể, quý vị có thể liên lạc với HealthLink BC.

## HealthLink BC

**Điện thoại:** Gọi số 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người điếc và lãng tai) từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều Giờ Thái Bình Dương, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

**Email:** [Email a Qualified Exercise Professional | HealthLink BC](#)

**Trang web:** [Physical Activity Services | HealthLink BC](#)

## Các nguồn tư liệu khác về ngăn ngừa té ngã:

- Trang web HealthLink BC về ngăn ngừa té ngã: [Preventing Falls | HealthLink BC](#)
- Trang web của Chính Quyền BC về ngăn ngừa té ngã: [Fall Prevention - Province of British Columbia](#)
- Nguồn tư liệu của Hệ Thống Tuổi Già Vận Động Cơ Thể: [Exercise is one of the keys to preventing falls.pdf](#)
- Tổ Chức Loãng Xương Canada: <https://osteoporosis.ca/>
- Hội Viêm Khớp: <https://arthritis.ca/>
- Thể Dục là Thuốc: [Physical Activity for Older Adults 2021.pdf](#)
- Hướng Dẫn Vận Động 24-Giờ Canada: [Adults 65+ 24-Hour Movement Guidelines](#)

# Bản Liệt Kế Thiết Lập Mục Tiêu về Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL)

## Strength and Balance for Life (STABL) Goal Setting Worksheet

### Tại sao quý vị làm việc này? Điều gì quan trọng đối với quý vị?

Khi có bất cứ thay đổi nào về lối sống, quý vị có thể nên tự hỏi “tại sao tôi lại làm việc này?” và “những gì quan trọng đối với tôi”. Có thể quý vị có tham dự những buổi họp mặt hoặc sinh hoạt gia đình, tự đi chợ hoặc có thể quý vị muốn tranh tài ở một sự kiện trong năm nay. Hãy dành ra chút thì giờ để suy nghĩ về các câu hỏi này và viết ra một vài ý nghĩ sơ khởi.

**Điều quan trọng đối với tôi là trở nên mạnh mẽ hơn vì...**

### Mục Tiêu:

Giờ quý vị đã nghĩ về những gì quan trọng đối với mình, hãy tự hỏi xem STABL có thể giúp quý vị tham gia các hoạt động này như thế nào. Hãy dùng bản liệt kê STABL bên dưới để viết ra 1-2 mục tiêu và bắt đầu nghĩ xem quý vị sẽ đạt được các mục tiêu đó bằng cách nào.

Thử đặt ra các mục tiêu của quý vị theo mẫu S.M.A.R.T:

- **Specific** (Cụ Thể – quý vị muốn có thể làm được chính xác những gì)
- **Measurable** (Có Thể Đo Lường – quý vị theo dõi mức tiến bộ của mình như thế nào)
- **Attainable** (Có Thể Đạt Được – những gì thực sự có thể làm được trong thời gian quý vị có)
- **Relevant** (Liên Quan – tại sao mục tiêu này lại quan trọng đối với quý vị)
- **Time-bound** (Ấn Định Thời Hạn – khi nào quý vị sẽ đạt được mục tiêu của mình)

***Điều quan trọng cần biết là bất cứ tiến triển nào về mục tiêu của quý vị cũng đều là tiến bộ khả quan!***

### **Thí dụ:**

Mục tiêu của Alex là có thể tự cúi xuống sàn rồi đứng dậy để có thể chơi với các cháu của mình. Alex nghĩ rằng mình có thể đạt được mục tiêu này sau 3-4 tháng. Để đạt đến mục tiêu này, Alex sẽ chú trọng vào việc tập luyện để tăng cường sức mạnh toàn thân bằng cách tập các hoạt động STABL mỗi tuần 3 lần.



### **Thí dụ:**

Mục tiêu của Kajal là để cảm thấy vững vàng hơn và tự tin hơn với các sinh hoạt trong nhà, chẳng hạn như cất thực phẩm và dọn dẹp chỗ làm việc của họ. Họ nghĩ có thể đạt được mục tiêu trước ngày sinh nhật của mình, tức là sau 1 tháng. Để đạt đến mục tiêu này, Kajal sẽ chú trọng vào việc tập các hoạt động giữ thăng bằng STABL mỗi ngày. Họ sẽ biết là đã đạt được mục tiêu của mình khi họ ít cần nghỉ ngơi và vịn tay hơn khi đi lại trong nhà.



# BẢN LIỆT KÊ

## *Mục tiêu của quý vị là gì? Quý vị muốn có thể làm được gì?*

Thí dụ: đi tản bộ, đi xe lăn hoặc đi bộ quãng dài để gắn kết và hòa mình vào thiên nhiên với gia đình hoặc bạn bè, làm vườn, khiêu vũ trong tiệc cưới hoặc một sự kiện văn hóa.

## *Quý vị sẽ áp dụng những bước nào để đạt được mục tiêu của mình?*

Thí dụ: tập theo chương trình vận động của quý vị một số lần nào đó, tập các hoạt động giữ thăng bằng mỗi sáng, đi bộ một quãng ngắn mỗi ngày.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## *Quý vị đo lường mức tiến bộ của mình như thế nào?*

Thí dụ: số quãng đường quý vị có thể đi bộ hoặc đi xe lăn, thời gian giữ thăng bằng, tập một động tác bao nhiêu lần.

## *Quý vị đặt ra thời hạn là bao lâu để đạt được mục tiêu của mình?*

Thí dụ: 1 tháng, 6 tháng, trước ngày sinh nhật kế tiếp của quý vị.

***Có người nào có thể hỗ trợ quý vị đạt được các mục tiêu của mình hay không?***

Có bất cứ người nào có thể cùng tham gia với quý vị để gia tăng mức vận động cơ thể của họ, hoặc cổ vũ cho quý vị hay không?

***Quý vị nghĩ sẽ cảm thấy như thế nào khi đạt được mục tiêu của mình?***

***Thường sẽ hay gặp trở ngại khi bắt đầu một thói quen mới. Quý vị có thể gặp những khó khăn nào? Làm thế nào để chắc chắn là quý vị có thể tiếp tục nỗ lực đạt được những mục tiêu của mình?***

# Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) – Vận Động ở Nhà

## CẤP 1 – NGỒI

Các hoạt động này sẽ giúp cải tiến sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị và giảm bớt rủi ro bị té ngã và bị thương. **Hãy bắt đầu từ từ và tăng dần các hoạt động này mỗi ngày.**

Để chắc chắn quý vị bắt đầu từ cấp thích hợp nhất với mình, hãy xem tài liệu Tổng Quát và Chỉ Dẫn về STABL.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc gì, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 811 để nói chuyện với một chuyên gia thể dục.

## LỜI KHUYÊN

### Chuẩn bị sẵn sàng

- ▶ Quý vị sẽ cần một chiếc ghế và bàn vững chắc
- ▶ Để sẵn điện thoại hoặc hệ thống báo động ở gần phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ
- ▶ Mặc quần áo thoải mái và đi giày bịt kín ngón/gót chân có đế không trượt

### Bắt đầu tất cả hoạt động bằng cách ngồi thẳng lưng trên ghế:

- ▶ Để hai bàn chân sát mặt sàn
- ▶ Vươn đỉnh đầu lên hướng trần nhà

### Hít thở

- ▶ Nhớ hít thở chậm rãi trong tất cả các hoạt động

### Nghỉ ngơi

- ▶ Tạm nghỉ trước khi sang hoạt động khác nếu cần

### Ngưng

- ▶ Ngưng lại nếu quý vị cảm thấy đau nhức hoặc đau nhức thêm. Nếu quý vị đột nhiên cảm thấy đau ngực hoặc đau lưng hoặc không thở được, hãy gọi số 911.



# HOẠT ĐỘNG

## 1) Đi điều hành chậm rãi



1

- Ngồi thẳng lưng trong 4 đến 6 giây hoặc trong 3 hơi thở chậm rãi
- Cổ ngồi không chạm vào lưng ghế và thành ghế



2

- Giơ một bàn chân lên khỏi mặt sàn, rồi giơ bàn chân bên kia, giống như quý vị đang đi điều hành từ từ
- Giơ mỗi bàn chân lên từ 4 đến 6 lần



3

Cổ đừng ngả người ra sau



4

Thử giơ một bàn chân lên khỏi mặt đất rồi giữ nguyên trong 4 đến 6 giây



5

Thử vung vẩy (đong đưa tới lui) hai cánh tay, như lúc quý vị đang đi bộ

### Muốn thử thách

- Thử giơ một bàn chân lên khỏi mặt đất rồi giữ nguyên trong 4 đến 6 giây
- Thử vung vẩy (đong đưa tới lui) hai cánh tay, như lúc quý vị đang đi bộ

## 2) Nhấc gót chân và mũi chân



Ngồi thẳng lưng



- Nhón cả hai gót chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ hai gót chân xuống lại mặt sàn

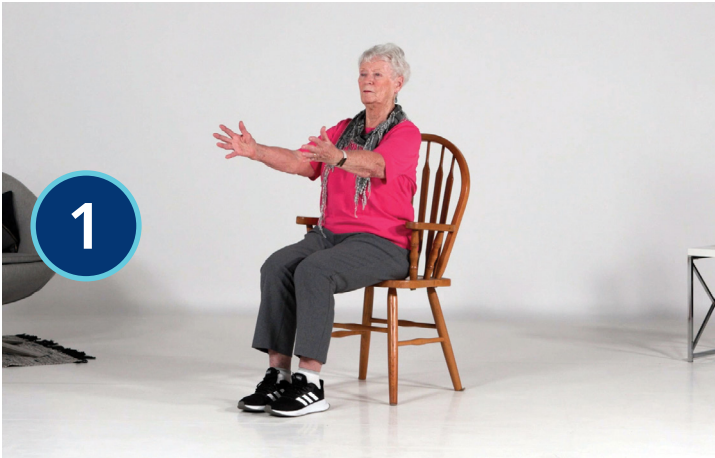


- Nhón mũi chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ mũi chân xuống lại mặt sàn
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử đè hai tay vào đùi quý vị





- Ngồi thẳng lưng
- Đưa cả hai cánh tay ra phía trước mặt, ngửa bàn tay lên



- Co khuỷu tay (cùi chỏ) lại hai bên sườn
- Hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

#### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giữ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



Thử giữ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu





- Ngồi thẳng lưng
- Giẫm chặt hai bàn chân xuống sàn, tựa như quý vị sắp sửa đứng dậy



- Tiếp tục giẫm chặt xuống trong 3 giây rồi thả lỏng ra
- Nhớ hít thở đều đặn
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử đè hai bàn chân xuống đủ để nâng cả người lên khỏi mặt ghế

## 5) Bước sang một bên



Ngồi thẳng lưng



- Bước một chân sang một bên, như thể quý vị đang bước ngang qua một vũng nước
- Giẫm chặt chân xuống sàn



Bước trở về lại chỗ bắt đầu



- Làm tương tự với chân kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

## Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử bước nhanh hơn
- Thử bước tới phía trước, sang một bên và bước ra phía sau, như thể quý vị đang nhảy giày sắt



Thử bước tới phía trước, sang một bên và bước ra phía sau, như thể quý vị đang nhảy giày sắt

## 6) Duỗi thẳng chân và giãn ra



1

- Ngồi thẳng lưng
- Cổ ngồi không chạm vào lưng ghế và thành ghế



2

- Từ từ duỗi thẳng một đầu gối, giơ chân lên khỏi sàn nhà
- Giơ chân hướng các ngón chân về phía mũi của mình
- Cổ đừng ngả người ra sau



3

- Thả chân xuống sàn lại
- Tập như vậy với chân bên kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

**Muốn thử thách**

- Thử giơ chân lên vẽ 3 vòng tròn trên không bằng các ngón chân



4

Thử giơ chân lên vẽ 3 vòng tròn trên không bằng các ngón chân



- Ngồi thẳng lưng trước một cái bàn vững chắc
- Chống thẳng cả hai tay lên bàn
- Co hai cánh tay lại để hạ người xuống cho ngực sát vào bàn



- Đẩy người ra khỏi bàn cho thẳng hai cánh tay ra
- Giữ thẳng lưng và hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử tập chậm hơn

## ■ Bước Kế Tiếp

Nếu quý vị có thể tập hết các hoạt động trong Cấp 1 và có thể đứng trong 30 giây dù có được chống đỡ hay không thì quý vị có thể sang Cấp 2. Các hoạt động Cấp 2 gồm đứng tại một chỗ tựa đỡ có tay vịn.

Hãy vào [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) để xem các hoạt động ở Cấp 2 và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) – Sinh Hoạt ở Nhà

## CẤP 2 – ĐỨNG

Các hoạt động này sẽ giúp tăng cường sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị và giảm bớt rủi ro bị té ngã và bị thương. **Hãy bắt đầu từ từ và tăng dần các hoạt động này mỗi ngày.**

Để chắc chắn quý vị bắt đầu từ cấp thích hợp nhất với mình, hãy xem tài liệu Tổng Quát và Chỉ Dẫn về STABL.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc gì, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 811 để nói chuyện với một chuyên gia thể dục.

### LỜI KHUYÊN

#### Chuẩn bị sẵn sàng

- Quý vị sẽ cần có một chỗ tựa đỡ và một chiếc ghế vững chắc
- Để sẵn điện thoại hoặc hệ thống báo động ở gần phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ
- Mặc quần áo thoải mái và đi giày bịt kín ngón/gót chân có đế không trượt

#### Bắt đầu tất cả các hoạt động bằng cách đứng thẳng người vịn hai tay lên chỗ tựa đỡ

- Hai bàn chân dang rộng bằng vai
- Vươn đỉnh đầu lên hướng trần nhà

#### Hít thở

- Nhớ hít thở chậm rãi trong tất cả các hoạt động

#### Nghỉ ngơi

- Tạm nghỉ trước khi sang hoạt động khác nếu cần

#### Ngưng

- Ngưng lại nếu quý vị cảm thấy đau nhức hoặc đau nhức thêm. Nếu quý vị đột nhiên cảm thấy đau ngực hoặc đau lưng hoặc không thở được, hãy gọi số 911.





## 1) Nhấc gót chân và mũi chân



Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



- Nhón cả hai gót chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ hai gót chân xuống lại mặt sàn
- Tập từ 4 đến 6 lần



- Nhấc các ngón chân của một bàn chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ các ngón chân xuống lại mặt sàn



- Nhấc các ngón chân của bàn chân bên kia
- Tập từ 4 đến 6 lần cho mỗi bàn chân

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giữ lâu hơn
- Thử chỉ dùng các đầu ngón tay hoặc một tay để chống đỡ người





1

- Đứng thẳng lưng đặt một tay lên chỗ tựa đỡ
- Giơ thẳng cánh tay kia ra trước mặt, ngửa lòng bàn tay ra



2

- Co khuỷu tay (cùi chỏ) lại bên sườn
- Hạ thấp vai
- Tập như vậy bằng cánh tay kia
- Tập mỗi tay từ 4 đến 6 lần

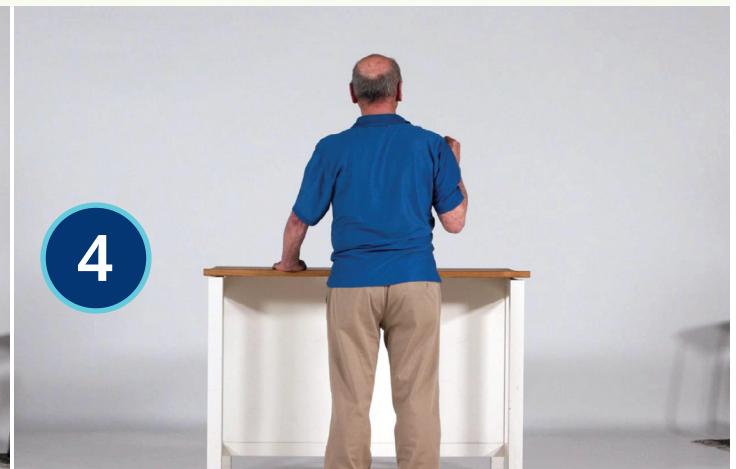
### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giơ cánh tay cao hơn và rộng hơn để bắt đầu
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay



3

Thử giơ cánh tay cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



4

### 3) Bước ngang bước lui



Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



- Bước một chân qua một bên, như thể quý vị đang bước ngang qua một vũng nước nhỏ
- Giẫm chặt bàn chân xuống sàn



Bước chân về vị trí bắt đầu

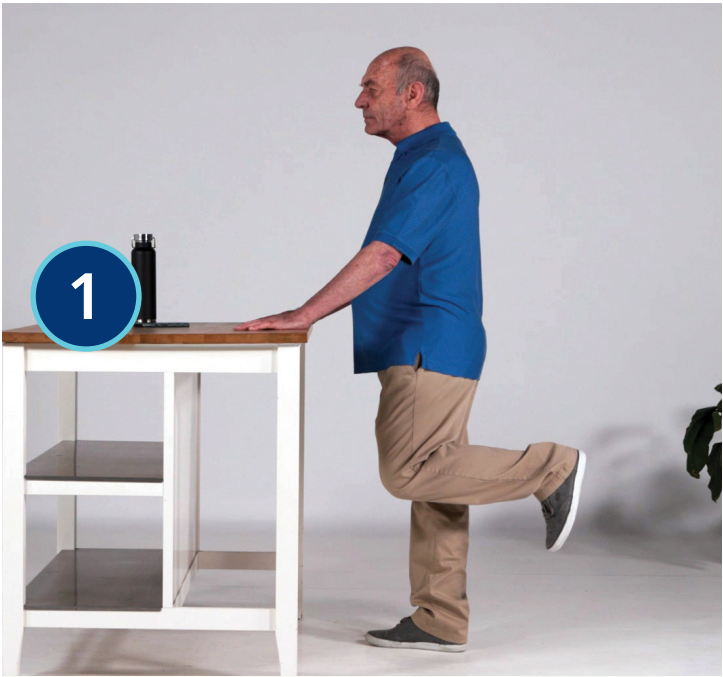


- Bước chân lui ra sau và giẫm chặt xuống sàn
- Bước chân về vị trí bắt đầu
- Tập như vậy bằng chân kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử bước nhanh hơn, như thể quý vị đang khiêu vũ
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

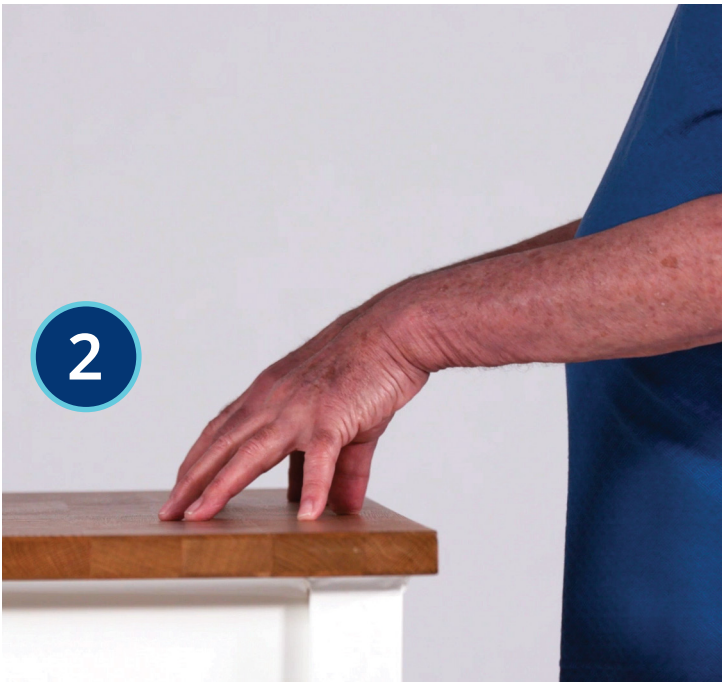
## 4) Giữ thăng bằng bằng một chân



- Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ
- Cong đầu gối gập một chân giơ lên ra phía sau
- Giữ nguyên từ 4 đến 6 giây hoặc trong 3 hơi thở chậm
- Giữ thăng bằng trên chân bên kia

### Muốn thử thách

- Thử giữ thăng bằng lâu hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay



Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay



## 5) Chống đẩy tay Cách 1 - Ghế có tựa tay



- Ngồi thẳng lưng trên ghế để bàn chân sát trên sàn
- Đặt hai tay lên tựa tay của ghế



- Chống tay xuống đẩy lên để cổ duỗi thẳng tay
- Giữ vai hạ thấp



- Tựa hạ người xuống ghế
- Tập từ 4 đến 6 lần

Nếu quý vị không có ghế có tựa tay, hãy dùng một chỗ tựa đỡ →

## 5) Chống đẩy tay Cách 2 – Chỗ tựa đỡ



- Đứng thẳng đối diện với chỗ tựa đỡ
- Đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ thẳng cánh tay ra



- Co hai cánh tay lại để đưa ngực về hướng chỗ tựa đỡ
- Đẩy người ra xa khỏi chỗ tựa đỡ và duỗi thẳng tay ra



- Giữ lưng thẳng và hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử tập chậm hơn

## 6) Ngồi xuống đứng dậy



Ngồi thẳng lưng trên ghế đặt hai chân xuống sàn



Giữ thẳng lưng ngả người về phía trước



- Nhún cả hai bàn chân xuống để đứng dậy
- Từ từ hạ thấp hông xuống để ngồi
- Nhớ tiếp tục hít thở
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngồi xuống chậm hơn

### Đau đầu gối?

- Kê khăn lông hoặc chặn quần lại trên ghế cho cao hơn
- Thử chống tay đỡ người



- Bước một chân ra phía sau
- Nhớ hướng các ngón chân về phía trước
- Giữ nguyên trong 4 đến 6 giây hoặc 3 hơi thở chậm



- Hơi gập đầu gối lại để cảm thấy độ căng. Hạ người thấp hơn nữa
- Giữ nguyên từ 4 đến 6 giây hoặc 3 hơi thở chậm
- Đổi chân

### Muốn thử thách

- Thử giữ lâu hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay



## **Bước Kế Tiếp**

Nếu quý vị có thể làm hết các hoạt động trong Cấp 2 mà không vịn vào chỗ tựa đỡ thì quý vị có thể tiếp tục sang Cấp 3. Cấp 3 khó hơn và gồm các hoạt động đứng và cử động.

Hãy vào **[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)** để xem các hoạt động ở Cấp 3 và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) – Vận Động ở Nhà

## CẤP 3 – CỬ ĐỘNG

Các hoạt động này sẽ giúp tăng cường sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị và giảm bớt rủi ro té ngã và bị thương. **Hãy bắt đầu từ từ và tăng dần các hoạt động này mỗi ngày.**

Để chắc chắn quý vị bắt đầu từ cấp thích hợp nhất với mình, hãy xem tài liệu Tổng Quát và Chỉ Dẫn về STABL.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc gì, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 811 để nói chuyện với một chuyên gia thể dục.

## LỜI KHUYÊN

### Chuẩn bị sẵn sàng

- ▶ Quý vị sẽ cần có một chỗ tựa đỡ và một chiếc ghế vững chắc
- ▶ Để sẵn điện thoại hoặc hệ thống báo động ở gần phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ
- ▶ Mặc quần áo thoải mái và đi giày bịt kín ngón/gót chân có đế không trượt

### Bắt đầu tất cả các hoạt động bằng cách đứng thẳng người bên cạnh một chỗ tựa đỡ

- ▶ Hai bàn chân dang rộng bằng vai
- ▶ Vươn đỉnh đầu lên hướng trần nhà
- ▶ Nếu quý vị cần chống đỡ, hãy đặt một tay lên chỗ tựa đỡ
- ▶ Khi quý vị quen hơn, thử chỉ dùng các ngón tay để chống đỡ

### Hít thở

- ▶ Nhớ hít thở chậm rãi trong tất cả các hoạt động

### Nghỉ ngơi

- ▶ Tạm nghỉ trước khi sang hoạt động khác nếu cần

### Ngưng

- ▶ Ngưng lại nếu quý vị cảm thấy đau nhức hoặc đau nhức thêm. Nếu quý vị đột nhiên cảm thấy đau ngực hoặc đau lưng hoặc không thở được, hãy gọi số 911.



## 1) Đi bằng mũi chân/gót chân



### Muốn thử thách

- Thử bước từ 8 đến 12 bước
- Đứng bằng mũi chân hoặc gót chân để xoay vòng lại
- Thử đi vài bước lùi ra sau bằng mũi chân hoặc gót chân

## 2) Với tay và chèo



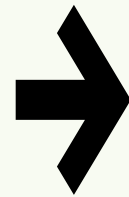
Đứng thẳng bên cạnh quầy



Đưa cả hai cánh tay ra phía trước mặt, ngửa bàn tay lên

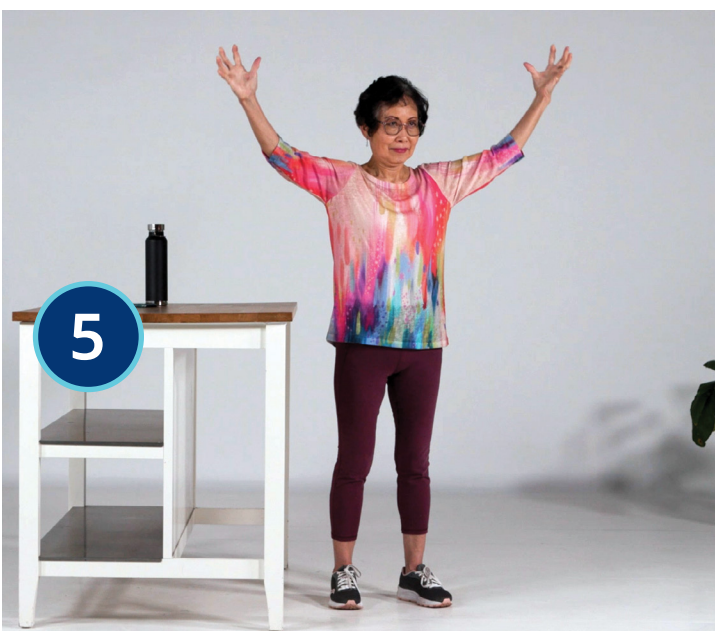


- Co khuỷu tay (cùi chỏ) lại hai bên sườn
- Hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

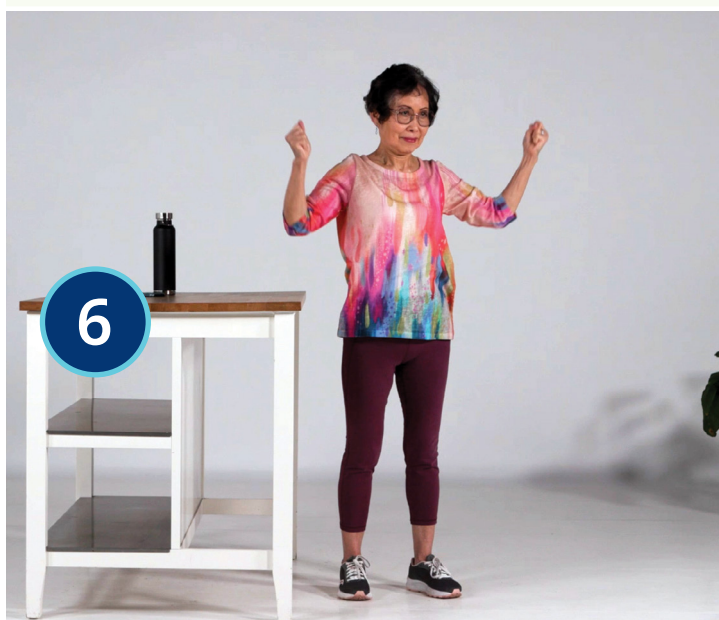


## Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giờ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu
- Thử đi tới trước khi quý vị với tay và chèo



Thử giờ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



### 3) Đi theo đường thẳng



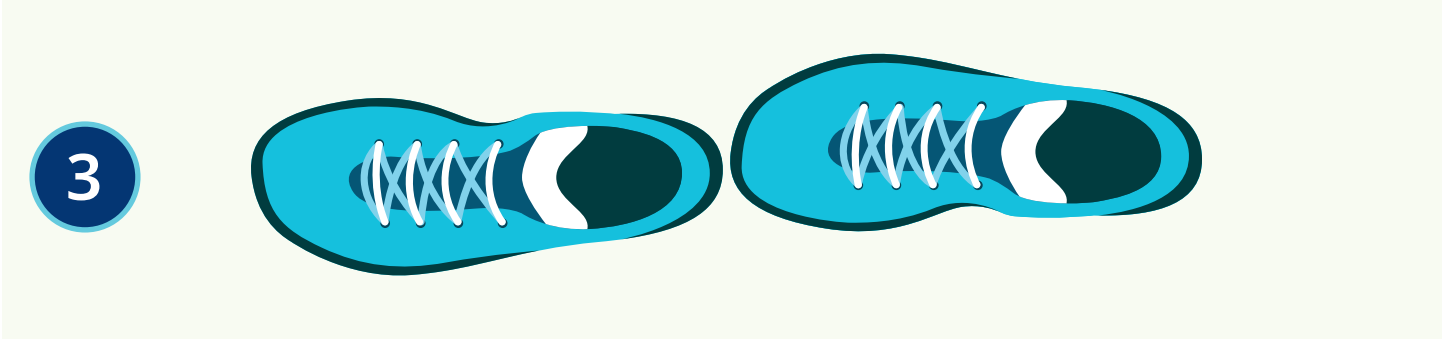
1

Đứng thẳng đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



2

- Từ từ đi tới trước theo đường thẳng, mỗi bước đi kê gót chân chạm đầu mũi chân sau
- Đi từ 4 đến 6 bước



3

- Từ từ đi lui theo đường thẳng, mỗi bước đi chạm đầu mũi chân vào gót chân trước
- Đi từ 4 đến 6 bước

### Muốn thử thách

- Thử đi nhiều bước hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay
- Thử ngưng lại sau mỗi bước khi bàn chân giơ lên khỏi mặt đất



4

Thử ngưng lại sau mỗi bước khi bàn chân giơ lên khỏi mặt đất

## 4) Ngồi xuống từ từ



- Kê lưng một chiếc ghế sát vào tường
- Đứng thẳng trước ghế



Từ từ hạ thấp mông xuống để ngồi



- Nhún cả hai bàn chân xuống để đứng dậy
- Giữ thẳng lưng, tiếp tục hít thở
- Lặp lại từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngồi xuống chậm hơn
- Thử hạ thấp người gần ngồi xuống ghế thì đứng thẳng dậy

### Đau đầu gối?

- Kê khăn lông hoặc chăn quấn lại trên ghế cho cao hơn
- Thử chống tay

## 5) Chống đẩy tay



- Đứng thẳng lưng đối diện với tường
- Đặt cả hai bàn tay lên tường cao bằng vai và thẳng tay ra
- Co hai cánh tay lại để đưa ngực vào tường



Đẩy tay ra khỏi tường cho thẳng hai cánh tay



- Giữ cho lưng thẳng và hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử tập chậm hơn





1

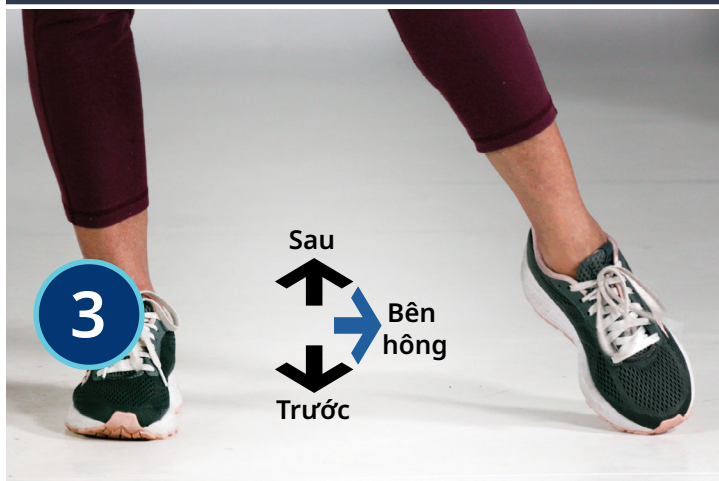
Đứng thẳng lưng bên cạnh chỗ tựa đỡ, đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



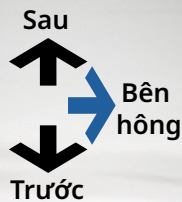
2



- Gõ đầu mũi chân ra phía trước, rồi ngang qua bên cạnh, rồi phía sau lưng
- Đưa chân về vị trí khởi đầu



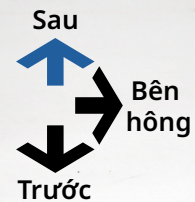
3



- Xoay ngược lại và gõ chân kia như vậy
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần



4



### Muốn thử thách

- Thử gõ chân nhanh hơn
- Thử gõ chân theo trình tự khác (bên cạnh, phía trước, sau lưng)
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay



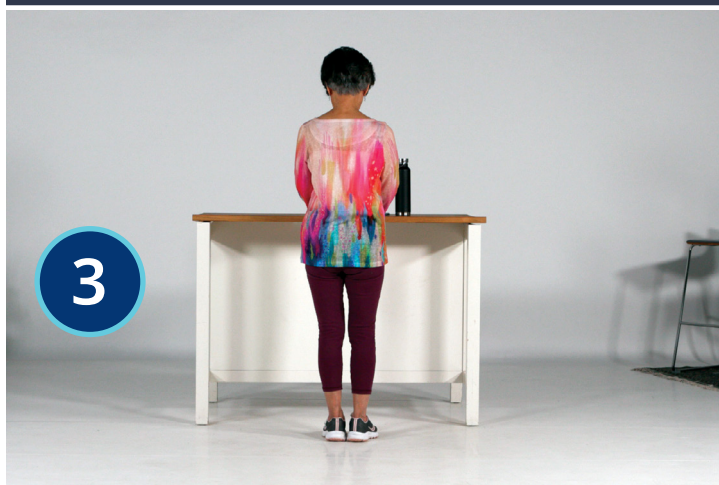
1

Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



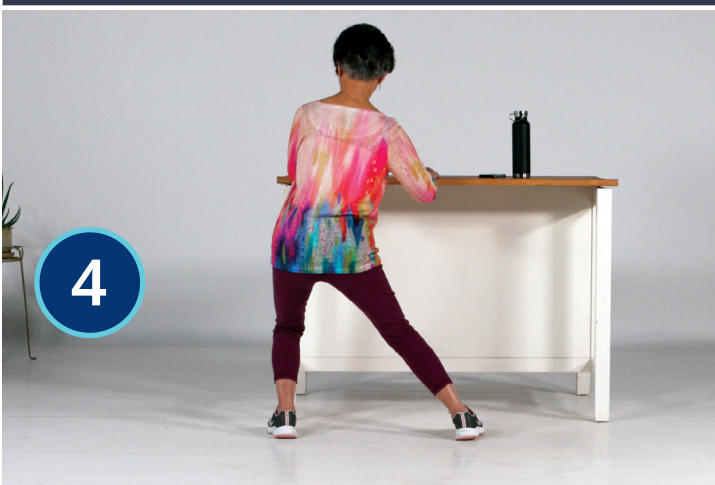
2

Bước một chân sang một bên và gập đầu gối một chút



3

Đạp chân xuống để trở về vị trí khởi đầu



4

- Bước tương tự sang bên kia
- Tập mỗi bên từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngưng lại 3 giây khi gập đầu gối
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

## 8) Bước ra sau gập đầu gối



1

Xoay ngang người, đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



2

- Bước một chân ra sau lưng, nhớ hướng đầu mũi chân về phía trước
- Hơi gập hai đầu gối một chút



3

Đạp mạnh bàn chân phía sau để trở về vị trí khởi đầu



4

- Làm tương tự với chân kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngưng lại 3 giây khi gập đầu gối
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

## ■ Bước Kế Tiếp

Sau khi quý vị đã quen với mọi hoạt động trong tất cả các cấp STABL, quý vị có thể muốn thử theo một lớp tập thể dục chú trọng vào sức mạnh và thăng bằng hoặc ngăn ngừa té ngã. Hãy gọi điện thoại hoặc xem trang web của trung tâm giải trí, cộng đồng, hoặc người cao niên tại địa phương quý vị.

Hãy vào **[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)** để biết thêm chi tiết và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit





