

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](#)