评估体育活动的安全性

在本概况介绍中，您将了解到：

- 评估参与体育活动的安全性的目的
- 如何通过体育活动支持安全
- 用于评估和确保安全的额外资源

在参加体育活动项目之前，每个人都应该完成以下任务：

活跃起来问卷调查

本问卷调查可帮助所有成人，包括痴呆症患者，确定您的运动安全。在开 始体育活动项目之前，请与指导人员或护理伙伴一起评估您是否应该先见 见医疗专业人士。

评估体育活动安全的好处：

- 防止不良事件或疾病或受伤状况的恶化
- 确定谁会从医疗保健专业人士评估其健康状况，考虑锻炼或推荐康复策略中受益
- 了解痴呆症患者的优势，以及他们在哪些方面可能需要额外支持以安全参与体育活动

随着人们年龄的增长，体育活动对于保持健康和功能至关重要！

如果受伤或健康问题阻碍了您参与体育活动，请寻求额外支持—无论是在您的项目中还是通过与医 疗专业人士交谈！

如果出现以下情况，该怎么办：

您的平衡不佳或有跌倒史：

- 确保平衡支撑物，如助步车、椅子、墙触手可及
- 如果感觉可以，请指导人员或护理伙伴扶着手臂或身体，以保持平衡
- 如有必要，可调整您的参与为坐着的姿势或较低的强度

您有受伤或慢性疼痛：

- 与康复专业人士联系，他们可以评估并帮您改善受伤或疼痛情况
    - 可能会提供帮助的康复专业人士包括，物理治疗师、职业治疗师、按摩治疗师、足科医生、脊椎指压治疗师、整骨医生、临床运动生理学家或运动学家
- 与您的运动队长沟通，以便他们能够调整您的体育活动，支持您在寻求治疗时的康复

您还有其他不受控制的疾病：

- 在开始体育活动项目之前，需要咨询医疗保健提供者或合格的运动专业人士
- 根据医疗保健提供者或合格的运动专业人士的指导调整您的参与度
- 如果不受控制，需要咨询的疾病包括：糖尿病、心血管疾病、哮喘、慢性阻塞性肺病、高血压、骨质疏松症、骨关节炎或癌症。有关更多详细信息，请参阅“活跃起来问卷 调查”

确定您所在社区的医疗保健提供者，了解与谁联系！他们可能只在某个月或一年的特定时间提供面对面，或者虚拟方式的服务。

由滑铁卢大学和北不列颠哥伦比亚大学为您提供
了解更多！请访问：www.dementiawellness.com 了解有用的资源和工具