体育活动的策略

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

在本概况介绍中，您将了解到：

- 痴呆症患者在体育活动中面临的常见挑战
- 克服挑战和增加体育活动的策略

开始

开始体育活动可能很有挑战性。下面是指南：

锻炼是否安全？

- 对大多数人来说，体育活动带来的好处多于风险
- 如果不确定，请咨询医疗保健提供者或运动专业人士，了解适合您的体育活 动

简单开始：

- 选择熟悉和愉快的活动
- 从少量的体育活动开始，并逐渐增加
- 散步、跳舞和园艺可以是很好的开始

与指导人员合作：

- 学习安全有效的锻炼方法
- 获得鼓励和激励
- 了解如何根据现有的健康状况或受伤情况找到合适的活动

注意： 体育活动时，呼吸加快，流汗是正常现象。开始时，肌肉酸痛和疲劳也很常见。

找到您的路

找到您的路或到达活动地可能很困难。以下是一些提示：

- 选择附近熟悉的体育活动地点
- 请家人稍您一程或与朋友一起拼车
- 如果有的话，请联系无障碍交通工具 (例如，出租车或巴士)
- 步行时带着电话
- 如果出行困难，请在家里尝试在线节目和视频

身体活跃的动力

难以找到活跃起来和保持活跃的动力。以下是一些提示：

- 和某人一起运动，因为社交支持和鼓励有助于激发积极性
- 体育活动的类型不如积极活动那么重要 —选择您喜欢的活动
- 寻找认可成功的方法，如与朋友或家人分享进步

建立日常

建立和坚持一项日常可能具有挑战性。以下是一些提示：

- 规划您的活动时间和方式，以及您将与谁一起活动
- 在日历中标记计划
- 选择可以定期使用的时间和地点
- 安排与他人会面将有助于您致力于该活动

保持平衡

许多人有时平衡很困难。以下是一些提示：

- 在靠近墙壁或坚固物体的地方练习以获得支撑
- 如果需要的话，选择坐着的活动
- 当下雪或结冰时，选择室内活动以降低摔倒风险
- 穿上合适的运动鞋 (舒适、防滑和有支撑力)

在环境中感到不堪重负

在一个繁忙或嘈杂的地方，很容易感到不堪重负。以下是一些提示：

- 降低音乐或声音的音量
- 如果在群体环境中，请选择靠近小组的前侧方位置
- 如果需要，休息时找一个安静的地方
- 镜子可能会令人困惑— 如果需要，请选择远离镜子或其他干扰的位置

感觉很疲惫

当感到疲惫时，让身体活跃可能会很难。以下是一些提示：

- 如果需要，请选择一种较轻松或较简单的活动
- 如果生病，可以休息一天
- 如果可以，逐渐增加体育活动的难度或时间

如果您感觉头轻、头晕或疼痛，请停下来。如果感觉严重 或症状不消失，请致电911、电话医疗或您的基础医疗保 健提供者。

更活跃的简单方法

任何量的体育活动都可能对痴呆症患者有利，特别是在目前不运动的情况下！

多走一点路

- 如果可能的话，选择将车停在停车场靠远一点，或者步行到商店
- 定期在房子、院子或社区周围走动

休息时活动

- 把坐着的活动分成移动和伸展
- 在电视广告时间或阅读报纸时，请站起来或做一些简单的动作，如抬高手臂、行进和脚趾点击

爬楼梯

- 如果可以的话，请爬楼梯或坡道，而不是坐扶梯或电梯
- 根据需要进行调整–例如，爬一段楼梯，然后乘坐电梯仍然是有益 的

家务活

- 室内和室外家务活，如洗衣、清扫、园艺、庭院工作、洗碗或者烹 饪都是体力活动
- 每天做一点保持活跃，根据需要进行调整