

تقييم سلامة النشاط البدني

في ورقة الحقائق هذه، ستتعرف على:

- الغرض من تقييم السلامة للمشاركة في النشاط البدني
- كيفية دعم السلامة بالنشاط البدني
- موارد إضافية لتقييم وضمان السلامة

قبل البدء في برنامج النشاط البدني ، يجب على الجميع إكمال:

احصل على استبيان فعال:

يساعد هذا الاستبيان جميع البالغين ، بمن فيهم المصابون بالخرف ، على تحديد مدى سلامتك عند ممارسة الرياضة. اعمل مع مدرب أو شريك رعاية لتقييم ما إذا كان يجب عليك رؤية أخصائي صحي قبل البدء في برنامج النشاط البدني.



فوائد تقييم سلامة النشاط البدني:

- منع الأحداث السلبية أو تطور الحالات الصحية أو الإصابات
- تحديد من الذي سيستفيد من رؤية أخصائي رعاية صحية لتقييم صحته ، أو أخذ توجيهات لممارسة الرياضة ، أو التوصية باستراتيجيات إعادة التأهيل
- فهم نقاط القوة لدى الشخص المصاب بالخرف ، والمناطق التي قد يحتاجون فيها إلى دعم إضافي للمشاركة بأمان في النشاط البدني

النشاط البدني مهم للحفاظ على الصحة والعمل مع تقدم الناس في السن

إذا كانت هناك إصابة أو مشكلة صحية تمنعك من المشاركة في النشاط البدني ، فابحث عن وسائل دعم إضافية - سواء في برنامجك أو من خلال التحدث مع أخصائي صحي



لديك ضعف في التوازن أو تاريخ من السقوط:

- تأكد من أن دعائم التوازن ، مثل المشاية والكرسي وحائط قريب في متناول اليد
- إذا كنت تشعر بالراحة ، اطلب من مدرب أو شريك رعاية أن يمسك ذراعك أو جسمك لدعم توازنك
- قم بتعديل مشاركتك إلى وضع الجلوس أو أي وضع يتطلب أقل ضغط ، إذا لزم الأمر



لديك إصابة أو ألم مزمن:

- تواصل مع أخصائي إعادة التأهيل الذي يمكنه تقييمك والعمل معك لتحسين الإصابة أو الألم
- يشمل اختصاصيو إعادة التأهيل الذين قد يساعدون المعالجين الفيزيائيين والمعالجين المهنيين والمعالجين بالتدليك وأطباء الأقدام وأخصائيي تقويم العمود الفقري وأخصائيي تقويم العظام وأخصائي فيزيولوجيا التمارين السريرية أو أخصائي علم الحركة
- تواصل مع قائد التمرين الخاص بك ، حتى يتمكنوا من تكيف أنشطتك البدنية لدعم إعادة تأهيلك أثناء طلب العلاج



لديك حالات صحية أخرى لا يمكن السيطرة عليها:

- مطلوب التشاور مع مقدم رعاية صحية أو أخصائي تمرين مؤهل قبل البدء في برنامج النشاط البدني
- اضبط مشاركتك بناءً على إرشادات مقدم رعاية صحية أو أخصائي تمرين مؤهل
- تشمل الحالات التي تتطلب استشارة إذا كانت غير خاضعة للرقابة: مرض السكري ، وأمراض القلب والأوعية الدموية ، والربو ، ومرض الانسداد الرئوي المزمن ، وارتفاع ضغط الدم ، وهشاشة العظام ، أو السرطان. راجع نموذج "إحصل على استبيان نشط" لمزيد من التفاصيل

حدد مقدمي الرعاية الصحية في مجتمعك لمعرفة من يمكنك التواصل معهم!
قد تكون متاحة فقط شخصيًا في أوقات معينة من الشهر أو العام ، أو عبر طرق افتراضية.