

في ورقة الحقائق هذه، ستتعرف على:

التحديات الشائعة للأشخاص المصابين بالخرف أثناء ممارسة النشاط البدني

استراتيجيات للتغلب على التحديات وزيادة النشاط البدني



## الشروع في العمل

قد يكون البدء بالنشاط البدني أمرًا صعبًا. هنا دليل:

- يحمل النشاط البدني فوائد أكثر من المخاطر لمعظم الناس
- إذا لم تكن متأكدًا ، فتحدث إلى مقدم رعاية صحية أو أخصائي تمرين لمعرفة النشاط البدني المناسب لك
- اختر أنشطة مألوفة وممتعة
- ابدأ بكميات قليلة من النشاط البدني وزد تدريجيًا
- يمكن أن يكون المشي والرقص والبستنة أماكن رائعة للبدء
- تعلم طرق آمنة وفعالة لممارسة الرياضة
- احصل على التشجيع والتحفيز
- تعرف على كيفية العثور على الأنشطة المناسبة اعتمادًا على الظروف الصحية أو الإصابات الحالية

ملحوظة: من الطبيعي أن تتنفس بشكل أسرع وتتعرق عند ممارسة الرياضة. آلام العضلات والتعب شائعان أيضًا عند البدء.



## العثور على طريقك

قد يكون من الصعب العثور على طريقك أو الوصول إلى البرامج. هنا بعض النصائح:

- اختر موقعًا قريبًا ومألوفًا لممارسة النشاط البدني
- اطلب من أحد أفراد الأسرة ركوب سيارة أو مرافقة سيارة مع صديق
- التواصل مع وسائل النقل التي يمكن الوصول إليها ، إذا كانت متوفرة (على سبيل المثال ، سيارة أجرة أو حافلة)
- خذ الهاتف أثناء المشي
- إذا كان السفر صعبًا ، فجرب البرامج ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت من المنزل



## الدافع لممارسة النشاط البدني

قد يكون من الصعب إيجاد الدافع للنشاط والبقاء نشطًا. هنا بعض النصائح:

- ابحث عن شخص ما ليكون نشطًا معه لأن الدعم الاجتماعي والتشجيع يساعدان في التحفيز
- نوع النشاط البدني ليس بنفس أهمية النشاط البدني - اختر الأنشطة التي تستمتع بها
- ابحث عن طرق للتعرف على النجاح ، مثل مشاركة التقدم مع الأصدقاء أو العائلة



## خلق الروتين

قد يكون إنشاء الروتين والالتزام به أمرًا صعبًا. هنا بعض النصائح:

- خطط متى وكيف ستكون نشطًا ، ومن ستكون نشطًا معه
- وضع علامة على الخطط في التقويم الخاص بك
- حدد الأوقات والأماكن التي تعمل بشكل جيد على أساس منتظم
- سيساعدك الترتيب لمقابلة شخص ما على الالتزام بالنشاط

## الحفاظ على توازنك

كثير من الناس يجدون صعوبة في التوازن في بعض الأحيان. هنا بعض النصائح:

- تمرن بالقرب من حائط أو شيء قوي للدعم
- اختر أنشطة الجلوس ، إذا لزم الأمر
- اختر الأنشطة الداخلية عندما يكون الطقس ثلجياً أو جليدياً لتقليل مخاطر السقوط
- ارتد أحذية رياضية مناسبة (مريحة وغير قابلة للانزلاق وداعمة)

## الشعور بالإرهاق في البيئة

من السهل أن تشعر بالإرهاق في مكان مزدحم أو صاخب. هنا بعض النصائح:

- قم بتقليل حجم الموسيقى أو الأصوات
- إذا كنت في إعداد المجموعة ، فاختر مكاناً بالقرب من مقدمة المجموعة وجانبيها
- ابحث عن مكان هادئ لقضاء عطلة ، إذا لزم الأمر
- يمكن أن تكون المرايا مربكة - اختر مواقع بعيدة عن المرايا أو غيرها من عوامل التشبث ، إذا لزم الأمر

## الشعور بالتعب

قد يكون النشاط البدني صعباً عند الشعور بالتعب. هنا بعض النصائح:

- اختر نشاطاً أخف أو أبسط ، إذا لزم الأمر
- إذا كنت مريضاً ، فمن المعقول أن تأخذ يوم عطلة
- عندما يكون ذلك ممكناً ، قم بزيادة صعوبة أو طول النشاط البدني تدريجياً



توقف إذا شعرت بالدوخة أو الدوار أو الألم. إذا كانت المشاعر شديدة أو لا تختفي ، فاتصل برقم 911 أو الرعاية الصحية عن بعد أو مقدم الرعاية الصحية الأساسي الخاص بك.

## طرق سهلة لتكون أكثر نشاطًا



يمكن أن يكون أي قدر من النشاط البدني مفيدًا للأشخاص المصابين بالخرف ، خاصةً إذا كانوا غير نشطين حاليًا!



### امش قليلاً

- اختر الوقوف بعيداً قليلاً في ساحة الانتظار أو المشي إلى المتجر ، إن أمكن
- تجول في المنزل أو الفناء أو الحي بانتظام



### فواصل نشطة

- قسّم أنشطة الجلوس عن طريق الحركة والإطالة
- الوقوف أو القيام بحركات بسيطة مثل رفع الذراع والسير وصنابير أصابع القدم أثناء الإعلانات التلفزيونية أو أثناء قراءة الصحيفة



### اصعد الدرج

- إذا كان ذلك ممكناً ، استخدم الدرج أو المنحدر بدلاً من السلم المتحرك أو المصعد
- التكيف ، حسب الحاجة - على سبيل المثال ، لا يزال صعود السلالم ثم ركوب المصعد مفيداً



### الأنشطة المنزلية

- الأنشطة المنزلية الداخلية والخارجية مثل غسيل الملابس أو الكنس أو البستنة أو أعمال الفناء أو الأطباق أو الطهي كلها أنشطة بدنية
- اعمل القليل كل يوم لتكون نشطاً ، وتكيف حسب الحاجة

مقدمة لكم من جامعة واترلو وجامعة شمال كولومبيا البريطانية. تعلم أكثر! استكشف الموارد والأدوات المفيدة على