



**Being active at home:
A resource for people living with dementia and their care partners**



DICE

الخرف الشامل - خيارات لممارسة الرياضة

أن تكون نشطًا في المنزل:

مورد للأشخاص الذين يعانون من الخرف وشركاء رعايتهم.

في هذا المورد ، ستجد:

- إرشادات النشاط البدني للأشخاص الذين يعانون من الخرف أو المعرضين للإصابة به
- نصيحة لتخطيط خطة النشاط البدني في المنزل
- الإستراتيجيات التي قد تساعد في دعم النشاط البدني بين الأشخاص المصابين بالخرف

يُحسّن النشاط البدني المنتظم التوازن والحركة ، ويدعم الاستقلال ، ويحسن صحة القلب والعظام لكل من الأشخاص المصابين بالخرف والأفراد الذين يعانون من ضعف في الإدراك. يمكن أن يؤدي النشاط البدني أيضًا إلى تحسين مزاجك ومساعدتك على إدارة التوتر.

إرشادات النشاط البدني

يوصي معهد أونتاريو للدماغ بأن يتبع الأشخاص المصابون بالخرف، أو المعرضون للخطر، إرشادات النشاط البدني العامة لكبار السن:

	150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل أو القوي (على سبيل المثال: المشي السريع المعتدل ؛ الركض القوي)
	تدريب القوة مرتين في الأسبوع



Notes

قد يستفيد الأشخاص المصابون بالخرف أيضا من مستويات التمارين الرياضية الأقل من التوصيات المذكورة أعلاه (أقل من 45 دقيقة في الأسبوع) ، خاصة إذا كانوا غير نشطين للبدء. ابدأ بسهولة وبساطة وتقدم مع مرور الوقت.

يمكن أن يكون البدء في روتين النشاط البدني أو الانتقال إليه في المنزل أمرا صعبا، سواء كنت نشطا من قبل أم لا.

في هذه الوثيقة ، نقوم بتضمين بعض النصائح لدعم النشاط البدني في المنزل للأشخاص الذين يعانون من الخرف.

تحديد روتين / نمط

- حدد وقتا معتادا لممارسة الرياضة.
 - اختر الوقت الذي تشعر فيه عادة بأنك أكثر نشاطا ويقظاً.
 - ضع علامة عليه في التقويم الخاص بك. ضع علامة أخرى تُفيد بالانتهاء بعد القيام به.
 - وضع جدول زمني منتظم لتناول الطعام وشرب الماء.
 - قم بإعداد مساحة متسقة وآمنة لممارسة الرياضة.
 - قم بإنشاء مساحة تمرين خالية من الفوضى ومسح المساحة الخاصة بمخاطر التعثر (على سبيل المثال ، السجاد السائب).
 - تأكد من وجود مساحة كافية لكل من يشارك.
 - اختر مساحة هادئة لتقليل تشتيت الانتباه.

- تأكد من أن الغرفة بها إضاءة كافية وأن درجة الحرارة مريحة.
- فكر في الاستماع إلى الموسيقى الممتعة بأحجام منخفضة للمساعدة في التحفيز.

- ارتداء ملابس التمرين المناسبة.
- ارتد ملابس مريحة ومطاطية.
- ارتد أحذية داعمة وغير قابلة للانزلاق للمساعدة في منع أي انزلاقات أو سقوط.

ليكن لديك خطة تمرين لاتباعها

- يساعدك وجود خطة لممارسة الرياضة أو النشاط البدني قبل البدء على البقاء مسؤولاً.
- إذا كان لديك مدرب تعمل معه في محيطك، فقد يكون على استعداد لإرسال تمارين أو أنشطة مناسبة للقيام بها في المنزل.
- إذا لم يكن الأمر كذلك ، فهناك عدد من الموارد المتاحة عبر الإنترنت:

1. فيديوهات التمرين: <https://bit.ly/2xKdYB3>
2. مقاطع فيديو التمارين التي تتضمن خيارات الجلوس: <https://bit.ly/2xBaEs4> صور التمارين: <https://bit.ly/2zctxSh> تمارين الوقاية من السقوط: <https://bit.ly/34Yys5m>
3. برنامج تمارين الدعم المنزلي (مناسب للطابعة): <https://bit.ly/2wUOPH>

- اختر تمارين مألوفة إن أمكن.
- المشي هو خيار رائع ، طالما أنه من الآمن القيام بذلك.

دعم الأشخاص المصابين بالخرف في النشاط البدني

- أن تكون مشجعاً، وأن تظل إيجابياً ومتفائلاً هي محفزات كبيرة. تأكد من الانتباه إلى أنواع التشجيع التي تعمل للفرد!
- سيحتاج كل شخص مصاب بالخرف إلى دعم مختلف ، اعتماداً على قدراته وتفضيلاته.

- تتضمن بعض الأشياء التي قد تكون مفيدة ما يلي:
 - تقديم تمرين: أظهر التمرين قبل القيام به ، إما عن طريق العرض أو عن طريق عرض فيديو أو صورة.
 - إظهار تمرين: قم بالتمارين معا. من خلال الوقوف بجانب شريك وأمامه قليلا، يمكنهم تقليد التمرين.
 - تمرين التتبع: المساعدة في عد التكرارات، عند الحاجة.
 - تقديم الملاحظات: ساعد شريك على الحفاظ على تقنية آمنة من خلال تقديم ملاحظات مشجعة. إذا كان تغيير شكلهم صعبا ، فدعه يذهب طالما أنهم لا يؤذون أنفسهم.
 - كن مرنا: بعض التمارين أفضل من عدم ممارسة الرياضة. إذا لم يكن شريك مستعدا لبعض أو كل التمرين ، فلا تجبره. يمكنك المحاولة مرة أخرى لاحقا.

السلامة تأتي أولا

- اختر موقعا قريبا من جدار أو شيء ثابت بقوة، وذلك في حال احتجت أنت أو شريكك إلى شيء للتمسك به للحصول على الدعم والتوازن.
- إذا كنت أنت أو شريكك لا تشعران بالثقة في تمرين ما (أو لا تؤيدان تمرين ما)، فلا تقوم بذلك التمرين.
- توقف إذا كنت تشعر بالدوار أو تشعر بالألم.
- أو الرعاية الصحية عن بعد أو اتصل 911 إذا كانت المشاعر شديدة أو لا تهدأ، فاتصل بالرقم بطبيبك.

وأعرب عن التقدير لكارول يوهانسون وبيل هايبين ولويد شنايدر ومارج شوميكر على مساهماتهم في هذا المورد.

لمزيد من المعلومات ، اتصل بالباحث الرئيسي في مشروع DICE: لورا ميدلتون ، أستاذ مشارك ، جامعة واترلو ؛ www.dementiaexercise.ca ؛ laura.middleton@uwaterloo.ca