



痴呆症-包容
锻炼的选择

**在家
锻炼：**

**对于痴呆症
患者以及他们的
护理伙伴的资源**






在本资源中，您将找到：

- 患有痴呆症或有痴呆症风险的人的体育活动指南
- 为规划在家体育活动的计划提供建议
- 可能有助于支持痴呆症患者体育活动的策略

定期的体育活动可改善平衡性和移动性，帮助独立，对于痴呆症患者和没有认知障碍的人来说，都能改善心脏和骨骼健康。锻炼也可以改善您的情绪并帮助您应对压力。

体育活动指南

安大略脑研究所建议，痴呆症患者或有风险的人应遵循老年人的一般体育活动指南：

	每周进行150分钟的中等或剧烈强度的体育活动(例如，快速行走是中等强度；慢跑属于剧烈强度)
	每周两次的力量训练
	有跌倒风险的人的平衡训练

注释

- 痴呆症患者也可以受益于低于上述建议的运动量(每周仅需45分钟)，特别是在他们一开始就不运动的情况下。轻松简单地开始，随着时间的推移慢慢增加。
- 无论您以前是否锻炼过，在家中开始或过渡到日常锻炼都可能具有挑战性。
- 在本文件中，我们提供了一些支持痴呆症患者在家中进行体育活动的建议。

建立日常

- 确定一个惯常的锻炼时间。
 - 选择您通常感到精力最充沛和最警觉的时间。
 - 在日历中标记它，完成后打勾。
 - 制定一个固定的进食和饮水时间表。
- 建立一个稳定、安全的锻炼空间。
 - 创建一个无杂物的**运动空间**，并检查该空间是否有绊倒危险(例如松动的地毯)。
 - **确保**有足够的空间供**每个**参与的人。选择一个安静的空间以尽量**减少**分心。
 - **确保**房间有足够的照明，并且温度**适宜**。
 - 考虑以低音量聆听令人愉悦的音乐，以帮助激发动力。
- 穿上**合适**的**运动装**。
 - 穿上**舒适**有弹力的服装。
 - 穿上**防滑**、有**支撑力**的鞋子，以帮助防止滑倒或跌倒。

有一个可遵循的锻炼计划

- 在**开始**之前制定锻炼或体育活动计划有助于**您**保持责任感。
- 如果**您**在社区中有指导您的教练，他们可能愿意发一些**适合**在家进行的锻炼或活动。
- 如果没有，则有许多在线资源可用：
 - 锻炼视频：<https://bit.ly/2xKdYB3>

- 。 包括坐着运动的锻炼视频：<https://bit.ly/2xBaEs4>。锻炼照片：<https://bit.ly/34Yys5m>。防跌倒运动：<https://bit.ly/2zctxSh>
- 。 支持在家进行锻炼的计划(打印机友好型)：<https://bit.ly/2wU00PH>
- 如果可能，请选择熟悉的锻炼。
- 步行是一个很好的选择，只要这样做是安全的。

支持体育活动中的痴呆症患者

- 保持鼓励、积极和乐观的态度是激励因素；**确保**注意使用对那个人有用的鼓励方法！
- **每位**痴呆症患者都需要不同的支持，这取决于他们的能力和偏好。
- 一些可能有**帮助**的事情包括：
 - 。 **引入一项运动**：在做这项运动之前，通过示范或视频或图像展示来演示该运动。
 - 。 **示范一项运动**：一起做该运动。通过站在您的伙伴旁边往前一点，他们可以模仿该运动。
跟踪运动：在需要时协助计数重复的动作。
 - 。 **提供反馈**：通过提供鼓励的反馈，**帮助您的伙伴**保持安全的技巧。如果改变他们的动作很困难，那么只要他们不会伤到自己，就让他们那么做。
 - 。 **灵活一点**：做些运动比不做运动更好。如果**您的伙伴**不想参加部分或全部运动，请不要强迫，**您**可以稍后重试。

安全第一！

- 如果您或您的伙伴需要一些支撑和保持平衡的东西，请选择靠近坚固墙壁或物体的位置。
- 如果您或您的伙伴对于一项运动(或支持一项运动)没有信心，那就不做。
- 如果您感觉头轻、头晕或疼痛，请停下来。
- 如果感觉很严重或没有消退，请拨打911、电话医疗或打给您的医生。

感谢卡罗尔·约翰内松、比尔·黑滨，劳埃德·施耐特和马格·舒梅克对本资源的贡献。

有关更多信息，请联系DICE项目原则调查员：滑铁卢大学副教授劳拉·米德尔顿
laura.middleton@uwaterloo.ca； www.dementiaexercise.ca