

Vận động

Hoạt động Tim mạch

3 lần một tuần trong 30 phút, ít nhất 10 phút một lần:

Đi bộ, khiêu vũ, bơi lội, giậm chân tại chỗ, tham gia lớp học

Sức bền và Thăng bằng

Tập thể dục 2 lần một tuần:

Thái cực quyền, yoga, thể dục thẩm mỹ dưới nước, vươn vai

Khám bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Đi khám

- Thị lực
- Thính lực
- Dùng thuốc
- Thăng bằng
- Sẵn sàng tập thể dục

An toàn hơn khi ở nhà

- Lắp tay vịn phù hợp
- Tháo bỏ thảm dày
- Đảm bảo lối đi bộ không bị cản trở
- Sử dụng đèn đêm

An toàn hơn khi bước đi

- Đi giày cứng, chống trượt
- Sử dụng ba-toong hoặc ghế hỗ trợ đi bộ nếu được chỉ định hoặc thấy hữu ích
- Nhấc bàn chân của quý vị lên
- Chú ý bước đi của quý vị
- Sử dụng tay vịn



Thông tin cần biết

- Gần một phần ba số người lớn tuổi bị ngã mỗi năm.
- Ngã là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến nhập viện liên quan tới thương tích ở người lớn tuổi.
- Hơn một nửa số người lớn tuổi sau đó được chuyển tới các nhà điều dưỡng.
- Ngã có thể tránh được.

Các yếu tố rủi ro cần biết

- Yếu cơ
- Vấn đề về thăng bằng
- Từng bị ngã
- Mất hoặc thay đổi thị lực
- Giảm thính lực
- Không vận động
- Dùng thuốc

Các nguồn lực trợ giúp cần biết

- **Quay số 211** để biết thông tin và được giới thiệu
- **Lớp học thể dục** ở trung tâm người cao tuổi, trung tâm cộng đồng, phòng tập thể dục
- **Cơ quan trong Khu vực** cung cấp thông tin hoặc hỗ trợ Người cao tuổi
- **Washington State Department of Health (Sở Y tế Bang Washington)**



DOH 971-003 November 2011 Vietnamese
Có sẵn ở các định dạng khác cho người khuyết tật.

Stay Active & Independent for Life (SAIL)



HƯỚNG DẪN TRÁNH NGÃ