



فعالیت جسمی منظم بهترین وسیله برای پیشبرد سلامت و به زیستی است.

برنامه فعالیت در منزل سیل SAIL از 3 مرحله تشکیل شده است:

- مرحله اول: نشستن
- مرحله دوم: ایستادن
- مرحله سوم: حرکت کردن

پزشک شما، پرستار، فیزیوتراپیست، کار درمانگر یا مامور ناظر بر کمک در منزل میتواند به شما بگوید که انجام کدام مرحله برای شما مناسب تر است.

توجه: در مورد هرگونه شکستگی استخوان یا عمل‌های جراحی در 3 ماهه گذشته حتماً آنرا مطلع کنید. عمل جراحی اخیر در لگن خاصره ممکن است بدان معنا باشد که انجام بعضی از فعالیتها برای شما خالی از خطر نیستند.

دلایلی برای حرکت دادن به بدنتان

به این اعضای شما کمک می‌کند:

• مغز	• قلب
• ماهیچه‌ها و مفاصل	• ششها
• سیستم دفاعی	

که باعث بهبودی شما در موارد زیر می‌شود:

• قدرت	• خواب
• تعادل	• حال روحی
• تنفس	• انرژی
• فکر کردن	• مزاج (بیوست کمتر)

که به شما کمک می‌کند تا:

<ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید <ul style="list-style-type: none"> ○ استقلال خود را حفظ کنید ○ از رفتن خود به خانه‌های مراقبتی جلوگیری نموده یا آنرا به تاخیر بیندازید ○ بر خانواده استرس کمتری وارد کنید
<ul style="list-style-type: none"> • راحت تر راه بروید یا حرکت کنید <ul style="list-style-type: none"> ○ به فعالیت‌های مورد علاقه تان ادامه دهید
<ul style="list-style-type: none"> • بخوبی پیر شوید <ul style="list-style-type: none"> ○ به توقف فراموشی و سرطان کمک می‌کند ○ حتی با وجود بیماری مزمن، خوب زندگی کنید



کمی ورزش کردن همیشه خوب است و قدری ورزش کردن همیشه بهتر از ورزش نکردن است.

چند پیشنهاد برای کمک به شروع

- از "رفیقی" کمک بگیرید
 - با یک دوست، همسایه یا یکی از اعضای خانواده فعالیت ها را انجام دهید
 - از کسی بخواهید تا بطور مرتب پیشرفت شما را در انجام فعالیت ها کنترل کند
- یک برنامه روزانه برای خود ایجاد کنید – هر روز در یک ساعت معین و در یک محل مشخص ورزش کنید
 - در دستشویی یا هر جای دیگری که در طول روز بدفعات به آنجا میروید، برای خود یادداشتی برای یادآوری بگذارید
 - بهترین محل برای انجام مراحل 2 و 3 از فعالیتها در کنار ظرفشویی آشپزخانه است (زیرا حرکت نمی کند و براحتی میتوان با آن خود را نگه داشت)
- معمولاً بهترین شروع برای انجام فعالیت، زمانهای کوتاهتر – در دفعات بیشتر است
 - اگر لازم است برای هر یک از حرکات بجای 15 تا 20 دقیقه بدون وقفه، 3 تا 4 بار در روز هر بار 5 دقیقه وقت بگذارید
- یادداشت کنید
 - هر روز تعداد دفعات هر یک از حرکاتی را انجام داده اید، بنویسید
 - آمارگیر برنامه فعالیت در منزل سیل SAIL به شما کمک می کند

دیگران چه می گویند

"از وقتی که اینها را انجام میدهم کمر دردم خیلی بهتر شده است."
روت، 72 ساله

نمیدانستم تا چه حد یکی از پاهایم ضعیف شده است تا وقتی که این فعالیتها را شروع کردم.
حالا برای قوی کردن پایم بشدت تلاش می کنم."
مری، 83 ساله

"8 هفته است که فعالیتها را انجام می دهم و حالا دیگر زانوهایم آنقدر اذیتم نمی کنند. مثل پیش افسرده نیستم. قند خونم بهتر شده و بی هیچ زحمتی 6 پوند از وزنم را کم کرده ام. حس خوبی دارم"
اد، 67 ساله

"پدرم (77 ساله) این فعالیتها را شروع کرده و حالا احساس قویتر بودن می کند و انرژی بیشتری هم دارد.
خلقیات او تغییر کرده و دوباره امیدوار شده است. خیلی عالیه"
تارا