

TẬP THỂ DỤC VỚI NGƯỜI BỆNH SA SÚT TRÍ TUỆ

CN PHCN. Huỳnh Vạn Hải



> 65 tuổi

< 20%

Tham gia
hoạt động thể chất

Người có chứng
SA SÚT TRÍ TUỆ
hạn chế nhiều hơn

LỢI ÍCH CỦA TẬP THỂ DỤC

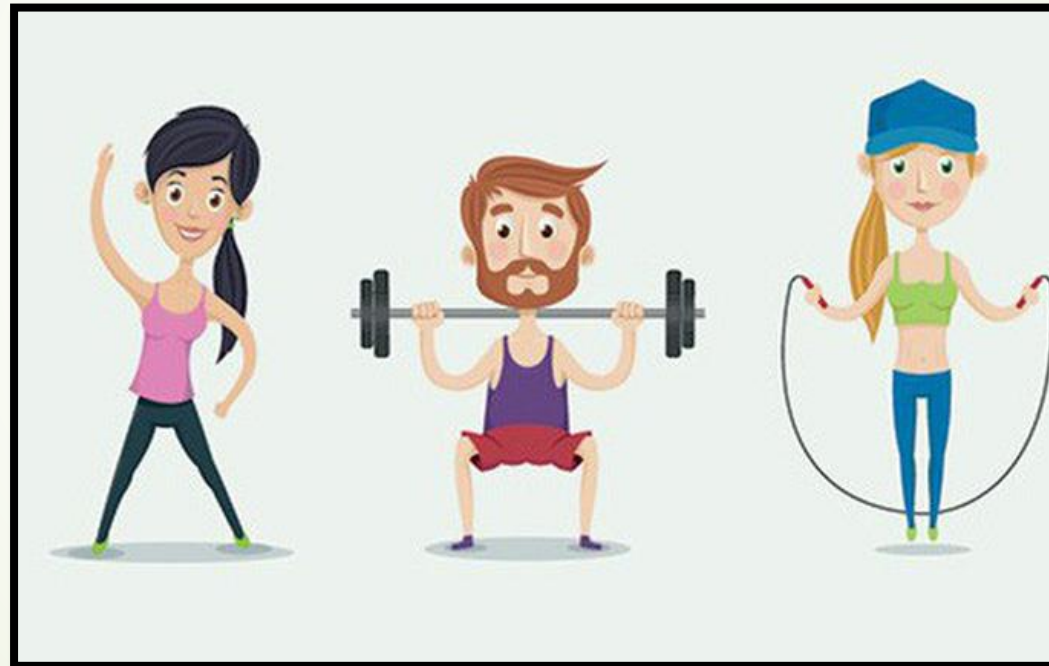


GIẢM
NGUY
CƠ



LỢI ÍCH CỦA TẬP THỂ DỤC

TĂNG LƯU
LƯỢNG MÁU LÊN
NÃO



DUY TRÌ SỨC
KHOẺ THỂ CHẤT

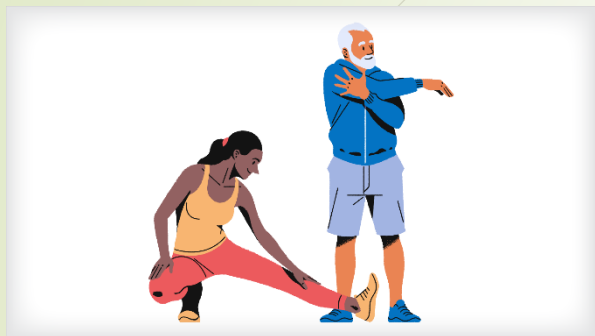
LÀM CHẬM QUÁ
TRÌNH THOÁI
HOÁ CỦA CÁC TẾ
BÀO NÃO

CẢI THIỆN GIẤC
NGỦ

TẬP THỂ DỤC NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?



CÁC GỢI Ý CHO 1 BUỔI TẬP THỂ DỤC



Khởi động trước khi bắt đầu
Hạ nhiệt khi kết thúc



Bắt đầu với các buổi tập ngắn
và tăng dần theo khả năng



Nếu cảm thấy mệt hoặc đau, hãy
DỪNG tập và xin lời khuyên của
chuyên gia y tế

CÁC GỢI Ý CHO 1 BUỔI TẬP THỂ DỤC



Đa dạng các bài tập

Thời gian cho mỗi buổi tập nên kéo dài 20 -30 phút

Nên tham khảo từ Vật lý trị liệu để xây dựng 1 chương trình tập phù hợp cho từng cá nhân

ĐỐI VỚI NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ VỀ THĂNG BẰNG



Tập luyện trong môi trường an toàn

Tập thể dục dưới nước



Sử dụng thanh vịn, ghế, bàn, lan can...

CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT KHÁC



Giữ bản thân
năng động mỗi
ngày

Ưu tiên lựa chọn
những hoạt
động ưa thích,
thói quen

Vận động là cơ
hội, không phải
sự bất tiện

LỜI KHUYÊN

Để các hoạt
động trở thành
thói quen hàng
ngày

Hoạt động cùng
với bạn bè hoặc
gia đình



Cảm ơn đã lắng nghe