



SAIL®家居運動項目

只須行動 – 您可以做到!

SAIL家居運動項目分為3個級別，詳見內附指令：

- 第1級：坐
- 第2級：站
- 第3級：移動

您的醫生、護士、物理治療師、職業治療師或家居支援主任能告訴您那一級別最適合您。

請留意：請一定要告訴他們您過去3個月內有沒有任何骨折或手術。最近的髖部手術可能意味着有些動作對您不安全。

移動您身體的原因

可幫助您的：

• 大腦	• 心臟
• 肌肉與關節	• 肺部
• 免疫系統	

可改善您的：

• 力量	• 睡眠
• 平衡	• 情緒
• 呼吸	• 精力
• 思考	• 排便 (減少便秘)

也可協助您：

<ul style="list-style-type: none"> • 留在家中 <ul style="list-style-type: none"> • 繼續生活自理 • 避免或延遲入住護理中心 • 減輕對您家人的壓力 	<ul style="list-style-type: none"> • 享受晚年 <ul style="list-style-type: none"> • 協助避免腦退化和癌症 • 長期病患者更能維持生活質素
<ul style="list-style-type: none"> • 更容易行走或移動 • 繼續進行您享受的活動 	



開始運動的一些意見

- 善用一位“好友”
 - 與朋友、鄰居或家人一起做運動。
 - 請他人定期查看您運動進行得如何。
- 形成日常生活的一部份 – 每天同時間同地點進行運動。
 - 在浴室或其他您一天會到數次的地方放一張提醒字條。
 - 第2和第3級動作最好在廚房水槽[鋅盆]邊做(水槽不會移動，而且容易扶住)。
- 每次較短的運動時間 – 剛開始時較短但較頻密是較佳的做法。
 - 如有需要，開始時每天做3或4次，每次5分鐘的運動，而不要不停做15或20分鐘。
- 記錄。
 - 每天寫下每項動作您做了多少次。
 - SAIL家居運動項目記錄表可幫助您。

人們怎樣回應

72歲的Ruth說：“開始做這些運動後，我的背痛好了很多。”

83歲的Mary說：“直至開始做這些運動後，我才知道我其中一條腿衰弱了很多。現在我很努力令那條腿強壯些。”

67歲的Ed說：“我已做這些運動8週了，現在我的膝部沒那麼痛了。我也沒有那麼沮喪了。我的血糖好了些，不太費力就減了6磅。我感覺良好。”

Tara說：“我爹(77歲)開始做這些運動，現在他感到強壯些而且精神較好。他的態度已改變，現在再次感到有希望。非常奇妙。”