



Sợ di chuyển?

Đẩy mình đến mức bùng phát rồi muốn bỏ cuộc?

Thấy mình đang làm ít dần đi?

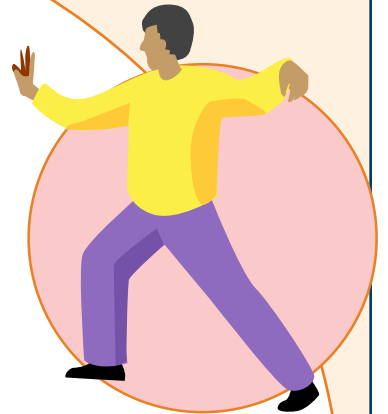
## Thực hiện các bước nhỏ có thể đưa quý vị trở lại cuộc sống mà quý vị muốn:



Giao tiếp xã hội



Chia nhỏ một hoạt động thành các phần



Nghĩ về vận động toàn thân



Hãy thử thứ gì đó mới



Lên kế hoạch



Theo dõi nhịp độ của bản thân



Chuẩn bị sẵn sàng

Và hãy nhớ:

**Lập kế hoạch cho những đợt bùng phát, chúng là điều bình thường! Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẵn sàng giúp đỡ.**





## CƠN ĐAU VÀ HOẠT ĐỘNG TÁC ĐỘNG LÊN NHAU NHƯ THẾ NÀO:

Khi quý vị vận động ngày càng ít đi, bộ não của quý vị sẽ quen với sự giảm hoạt động đó. Khi não học về cơn đau, ngày càng có nhiều hoạt động được kết nối với phản ứng đau ngay cả khi quý vị đang làm những việc không có hại.

## ĐIỀU GÌ CÓ THỂ KHIẾN MỌI THỨ TỐT HƠN:

Tăng dần hoạt động của quý vị sẽ giúp bộ não tự điều chỉnh lại để quý vị có thể vận động dễ dàng hơn. Việc bị đau hoặc khó chịu khi quý vị vận động trở lại là điều bình thường. Quý vị có thể bị đau một chút, nhưng an toàn. Theo thời gian, quý vị sẽ trở nên năng động, khỏe mạnh hơn và cơn đau của quý vị có thể sẽ cải thiện.

**Bắt đầu tăng cường hoạt động khi quý vị đang bị thương có vẻ quá sức, nhưng những bước nhỏ sẽ giúp quý vị tiến gần hơn đến mục tiêu của mình!**

### > CHIA NHỎ MỘT HOẠT ĐỘNG THÀNH CÁC PHẦN



- Thử tập trung vào các phần của hoạt động, chẳng hạn như sức mạnh, sự cân bằng, tính linh hoạt, thời gian và địa điểm.
- Các phần trong hoạt động của quý vị là gì?

### > NHỮNG ĐIỀU ĐƠN GIẢN KHIẾN TOÀN THÂN VẬN ĐỘNG



- Chỉ cần vung tay khi đi bộ sẽ khiến cơ thể quý vị vận động nhiều hơn.
- Thái cực quyền và yoga là những bài tập cho toàn bộ cơ thể của quý vị.
- Một vận động cũng tốt hơn là không có gì, vì vậy hãy duy trì chúng đơn giản và vui vẻ.

### > THỬ NHỮNG ĐIỀU MỚI



- Hãy thử vài điều mới, chẳng hạn như đi đến một công viên mới hoặc một sự kiện cộng đồng.

### > THEO DÕI NHỊP ĐỘ CỦA BẢN THÂN



#### BẮT ĐẦU CHẬM, ĐI CHẬM

- Xem video này về theo dõi nhịp độ
- Xem cách thêm dần dần các hoạt động một cách an toàn.
- Từng bước nhỏ giúp quý vị tiến gần hơn đến mục tiêu của mình!
- Đây là một quá trình nên hãy kiên nhẫn với chính mình.

### > LÊN KẾ HOẠCH & CHUẨN BỊ



- Lên kế hoạch trước có thể giúp quý vị thay đổi một thói quen.
- Quý vị cần quần áo và giày dép gì?
- Quý vị có cần vận chuyển không?

### > GIAO TIẾP XÃ HỘI



- Làm mọi việc với người khác hoặc với thú cưng của quý vị là một cách tuyệt vời để bắt đầu hoạt động trở lại.

**Đây là một quá trình nên hãy kiên nhẫn với chính mình.**

#### Mục tiêu ngắn hạn của tôi:

Tôi sẽ đi bộ đến công viên từ đây và quay lại trong thời gian 3 tuần

#### Các bước để đạt được mục tiêu của tôi:

- Tôi sẽ chọn một tuyến đường đầu tiên trong khu phố của mình
- Tôi sẽ tập tăng cường sức mạnh cho đôi chân của mình trong các đoạn quảng cáo
- Tôi sẽ đi bộ 5 phút sau bữa sáng và sau bữa trưa

