

发放的资料与小册子

这些分发的材料和小册子可以复印给参加活动的人。练习的章节可用于监督自己每周练习，帮助您一直坚持练习。这些材料可以每周用不同颜色的纸复印。小册子可以用作附件，以了解那些需要使用它的人。这些材料应该复印在柔和色彩的纸上。请看项目章节中每个环节的资源部分，相应的部分会提到使用小册子的需要。

- ◆ • •购物清单
- ◆ • •安全行走
- ◆ • •练习图表
- ◆ • •拐杖的安全性
- ◆ • •从跌倒中爬起来
- ◆ • •用表面光滑的产品
- ◆ • •安全行走
- ◆ • •鞋子的审核
- ◆ • •什么是安全、舒适的鞋子？可以支撑的、合脚的鞋跟和鞋底
- ◆ • •视力与跌倒
- ◆ • •太阳图表
- ◆ • •更好的睡眠
- ◆ • •安全的公交车
- ◆ • •安全的火车出行
- ◆ • •当心抢包
- ◆ 防止跌倒的“力量与平衡”练习，参与者手册



购物清单

在本次活动中可以包括的话题如果感兴趣，请打勾：

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 虚弱无力的腿 | <input type="checkbox"/> 公共交通 |
| <input type="checkbox"/> 平衡 | <input type="checkbox"/> 不平坦的路面 |
| <input type="checkbox"/> 匆忙而不留意 | <input type="checkbox"/> 台阶和楼梯 |
| <input type="checkbox"/> 鞋类 | <input type="checkbox"/> 提携重物 |
| <input type="checkbox"/> 脚 | <input type="checkbox"/> 视力 |
| <input type="checkbox"/> 横过地板的电线 | <input type="checkbox"/> 行走的支撑物 |
| <input type="checkbox"/> 伸出手取物品 | <input type="checkbox"/> 在高空作业 |
| <input type="checkbox"/> 孤独 | <input type="checkbox"/> 缺乏足够帮助 |
| <input type="checkbox"/> 站立和头晕 | <input type="checkbox"/> 害怕做事和跌倒 |
| <input type="checkbox"/> 半夜起床 | <input type="checkbox"/> “臀部保护器” |
| <input type="checkbox"/> 半夜去洗手间 | <input type="checkbox"/> 强健骨骼的维生素 D 和钙质 |
| <input type="checkbox"/> 光滑的浴缸 | <input type="checkbox"/> 犯罪，比如抢包 |
| <input type="checkbox"/> 不平坦的小路 | <input type="checkbox"/> 药物 |
| | <input type="checkbox"/> 安眠药 |

需要添加的其他话题：

- ◇ . _____
- ◇ . _____
- ◇ . _____
- ◇ . _____

练习日志：

姓名 _____

第几周 _____



√ 检查我这周是否做了练习:

平衡力练习（每日）

- 星期一 星期二 星期三
 星期四 星期五 星期六
 星期日

力量练习（一周三次）

- 星期一 星期二 星期三
 星期四 星期五 星期六
 星期日

