

健康与福祉工作坊

我们致力于改善Milwaukee县老年人的健康和福祉。我们携手社区合作伙伴，提供促进健康老龄化的健康和预防计划，涵盖护理、慢性疾病、预防跌倒和体育活动等方面。



糖尿病患者的健康生活
慢性痛患者的健康生活
慢性疾病患者的健康生活
心胜于物（**MOM**）
体育锻炼有助于终身成功（**PALS**）
护理者的有力工具
娴熟护理者计划
站起来，多活动
“脚踏实地”：预防跌倒计划
Tomando Control de su Salud
Vivir Saludable con Diabetes
轻松行走

如需获得计划详情和在Milwaukee县举办的工作坊的时间表，请访问
county.milwaukee.gov/aging

或联系我们的健康与福祉计划协调员，电话是（414）289-6352

糖尿病患者的健康生活

通过这个为期6周（每周1次）的工作坊，您的糖尿病可以得到更好的控制。适用于年满18岁及以上的糖尿病前期或2型糖尿病患者。了解更多有关健康饮食、压力管理、运动和放松技巧、有效沟通和目标设定的知识。亦支持西班牙语。

慢性痛患者的健康生活

通过这个为期6周（每周1次）的工作坊，保持积极和充实的生活。适用于年满18岁及以上的成年人，其本人或与其共同居住的个人忍受着持续或反复疼痛。学习疼痛管理的技巧和策略，包括：轻度运动和放松、压力管理、药物治疗、有效沟通、目标设定和解决问题技巧。立即参加工作坊，提升您的整体生活品质！

慢性疾病患者的健康生活

感觉更好，掌控自己的生活！此计划面向年满18岁及以上的成年人，其自身或与其共同居住的个人有一个或多个持续的健康问题，如哮喘、关节炎、心脏病、高血压和其他疾病。参加者将学习运动和放松技巧、健康饮食和营养、目标设定、压力和抑郁情绪管理、沟通技巧和解决问题技巧。亦支持西班牙语。

心胜于物：健康肠道，健康膀胱（MOM）

此计划旨在帮助老年妇女预防或改善其膀胱和/或肠道失禁。

每两周上一次课，共3节课。参加者将设定个性化目标，学习盆底锻炼、液体和纤维摄入以及解决问题技巧。其已被证明可以改善71%的女性膀胱失禁问题和55%的女性肠道失禁问题。

体育锻炼有助于终身成功（PALS）

此计划包括循环练习和行为改变策略，以帮助老年人变得更活跃。课程每周3次，共10周，为期6个月。它有助于提高步行速度和步行距离。

护理者的有力工具

通过这个为期6周（一周1次）的计划，学习如何更好地照顾您的身体、满足您的情感和经济需求，成为一个更好的护理者。您将学习一些技巧，以应对护理者角色带来的挑战。您还会学习如何减轻压力、愤怒和内疚情绪、管理您的时间、做出艰难的决定，并有效地与需要照顾的个人、家庭成员和医疗服务提供者沟通。

娴熟护理者

此计划是为痴呆症患者的家庭护理者准备的。护理者将学习管理日常护理的知识；获得技巧，以调整其在扮演护理者角色时的方法；以及建立信心，以设立和实现目标。每周上课一次，为期6周。

站起来，多活动

此计划旨在帮助成年人通过站起来和多活动来减少坐着的时间。学会识别阻碍站立时间的障碍，并讨论增加站立时间的策略。工作坊为期4周，每周2小时，而在第8周将有一个加强课程。

“脚踏实地”：预防跌倒计划

通过参加这个为期7周（每周1次）的计划，减少您跌倒的几率，该计划专为年满60岁及以上的、有跌倒风险或害怕跌倒或有平衡问题的成年人设计。参与者将通过针对下半身的练习来获得平衡和力量，还将学习避免跌倒的实用技能。了解视力、鞋袜、药物和睡眠如何对跌倒风险造成影响。经研究证明，该计划可减少30%的跌倒几率。

轻松行走

如果您正在寻找缓解关节炎的方法或只是想多点运动，请参加这个为其6周（每周3次）的步行计划。参加者将获得支持和工具，以制定和实现他们的目标。这个计划建立了参加者参与体育活动的信心、减缓了关节炎带来的疼痛、增强了平衡感、力量 and 提高了行走速度。