AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY PHÒNG NGỪA TÉ NGÃ

Vững chân – chắc bước – an tâm
cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Ở người lớn tuổi, một cú té ngã không đơn giản như "ngã rồi đứng dậy". Xương người già giòn hơn, một cú ngã có thể gây **gãy xương hông, gãy cổ tay, chấn thương đầu** — và từ đó nằm một chỗ nhiều tháng, thậm chí không bao giờ đi lại bình thường được nữa. Té ngã là một trong những nguyên nhân hàng đầu khiến người cao tuổi mất khả năng tự chăm sóc bản thân.

Nhưng tin tốt là: phần lớn các cú té ngã **có thể phòng ngừa được**. Không phải bằng thuốc men đắt tiền, mà bằng những việc rất đơn giản: dọn nhà gọn gàng, tập thăng bằng vài phút mỗi ngày, đi giày chống trượt, khám mắt định kỳ.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để học và thực hành: vì sao người già dễ té ngã, cách dọn nhà an toàn, bài tập thăng bằng và tăng sức chân, cách ra ngoài an toàn — và nếu chẳng may bị ngã thì phải làm gì.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ bước đi vững vàng, tự tin hơn — và cả gia đình cũng an tâm hơn.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức phòng ngừa té ngã, **không thay thế** việc khám và tư vấn của bác sĩ.
- Nếu cô chú hay bị chóng mặt, mất thăng bằng, hoặc đã từng ngất — hãy **đi khám** để tìm nguyên nhân trước khi tập luyện.
- Khi tập các bài thăng bằng, **luôn có điểm vịn chắc chắn** (ghế vững, tường, tay vịn) và tốt nhất có người bên cạnh trong những buổi đầu.
- **Sau khi bị ngã:** nếu đau dữ dội, không cử động được, hoặc chóng mặt — **đừng cố đứng dậy**, hãy gọi người giúp đỡ hoặc gọi cấp cứu 115.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu nguy cơ ở đâu), **Giải pháp** (cách khắc phục), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7, mỗi ngày 15–20 phút. Các bài tập đều nhẹ nhàng, làm được tại nhà — nhưng nhớ nguyên tắc: **có điểm vịn, làm chậm, không gắng sức**.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một chiếc ghế gỗ vững chắc, không bánh xe — để vịn khi tập thăng bằng.
- Một đôi giày đế mềm, chống trượt, vừa chân — để đi trong nhà và ra ngoài.
- Một cuốn sổ nhỏ ghi "nhật ký an toàn" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Đi một vòng quanh nhà, ghi lại những điểm có thể gây trượt ngã (sẽ dùng ở Ngày 2).

Mục lục

Ngày 1 Vì sao người già dễ té ngã

Ngày 2 Dọn nhà chống té ngã

Ngày 3 Bài tập thăng bằng đơn giản

Ngày 4 Đôi chân khỏe — bước đi vững

Ngày 5 Mắt sáng, tai thính, thuốc an toàn

Ngày 6 Ra ngoài an toàn mỗi ngày

Ngày 7 Khi bị ngã phải làm gì + duy trì

Vì sao người già dễ té ngã

Vấn đề

Nhiều cô chú nghĩ té ngã là "xui", là "không may". Nhưng thực tế, té ngã ở người lớn tuổi thường là kết quả của nhiều yếu tố cộng lại — và hầu hết đều có thể cải thiện được. Không hiểu rõ nguyên nhân thì ta chỉ biết sợ, mà sợ lại khiến ta ít vận động, cơ càng yếu, lại càng dễ ngã — một vòng luẩn quẩn.

Giải pháp

Hiểu 5 nhóm nguyên nhân chính. **1. Thăng bằng kém đi** theo tuổi — hệ tiền đình và phản xạ chậm lại. **2. Cơ chân yếu** do ít vận động. **3. Thị lực kém** — không nhìn rõ bậc thềm, vũng nước. **4. Thuốc men** — một số thuốc gây chóng mặt, buồn ngủ, hạ huyết áp khi đứng dậy đột ngột. **5. Nhà cửa không an toàn** — sàn trơn, thiếu tay vịn, ánh sáng kém, đồ đạc bừa bộn. Tin tốt: cả 5 nhóm đều có cách khắc phục — và 7 ngày tới sẽ đi qua từng nhóm một.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Sáu, 71 tuổi, trong một năm bị ngã 2 lần: một lần trượt trong nhà tắm, một lần vấp dây điện. Bà sợ đến mức không dám đi đâu một mình. Khi con gái đưa bà đi khám, bác sĩ phát hiện kính của bà đã cũ mờ, thuốc huyết áp gây chóng mặt khi đứng dậy nhanh, nhà tắm không có tay vịn. Chỉ cần đổi kính, đổi giờ uống thuốc, lắp tay vịn — một năm sau bà chưa ngã lần nào. Bà bảo: "Hóa ra té ngã không phải số trời — nó có địa chỉ rõ ràng."

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm 5 nhóm nguy cơ:** trong 5 nhóm trên, mình có mấy nhóm? Ghi vào sổ — khoanh tròn nhóm cần khắc phục nhất.
- **Đi một vòng quanh nhà:** ghi lại mọi điểm có thể gây trượt ngã (sàn ướt, bậc thềm, dây điện, đồ đạc chắn lối, chỗ tối). Danh sách này sẽ dùng ở Ngày 2.
- **Kiểm tra giày dép:** đôi dép đang đi trong nhà có trơn không? Ghi chú để thay bằng dép chống trượt.

Bài học hôm nay

Té ngã không phải "xui" — nó đến từ 5 nhóm nguyên nhân rõ ràng: thăng bằng kém, cơ yếu, mắt kém, thuốc men, nhà không an toàn. Biết nguyên nhân ở đâu thì mới phòng được.

Hành động ngay

Hôm nay: tự kiểm 5 nhóm nguy cơ + đi một vòng quanh nhà ghi lại các điểm nguy hiểm. Ghi tất cả vào sổ.

Dọn nhà chống té ngã

Vấn đề

Hơn một nửa các cú té ngã ở người già xảy ra **ngay trong chính ngôi nhà của mình** — nơi ta tưởng là an toàn nhất. Sàn nhà tắm ướt, bậc thềm không tay vịn, dây điện chằng chịt, đèn ngủ quá tối, thảm trơn trượt... Nhà càng quen thuộc, ta càng chủ quan — mà chủ quan chính là "bạn thân" của té ngã.

Giải pháp

Biến nhà thành "pháo đài" chống té ngã với 6 việc: **1. Sàn khô ráo:** lau khô ngay khi ướt, dùng thảm chống trượt ở nhà tắm và cửa ra vào. **2. Tay vịn:** lắp ở cầu thang, nhà tắm, toilet — nơi cần vịn khi đứng lên ngồi xuống. **3. Ánh sáng:** đủ sáng ở hành lang, cầu thang, nhà tắm; đèn ngủ đầu giường để dậy đi vệ sinh ban đêm không phải mò mẫm. **4. Dọn lối đi:** dây điện gọn vào tường, đồ đạc không chắn lối, thảm mép gọn không quăn. **5. Ghế ngồi vững:** ghế tắm, ghế toilet có tay vịn nếu cần. **6. Đồ dùng trong tầm tay:** đừng để phải leo trèo lấy đồ trên cao.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung gia đình chú Ba: sau khi mẹ chú bị trượt trong nhà tắm phải khâu 5 mũi, cả nhà "tổng vệ sinh an toàn" một buổi sáng: lắp 2 thanh tay vịn nhà tắm, dán thảm chống trượt, thay đèn hành lang sáng hơn, dọn hết dây điện, kê lại ghế. Tổng chi phí chưa bằng một lần đi viện. Chú bảo: "Phòng bệnh hơn chữa bệnh — câu này đúng nhất là với té ngã."

Bài tập hôm nay

- **Xử lý danh sách Ngày 1:** lấy danh sách các điểm nguy hiểm đã ghi, hôm nay khắc phục ít nhất 3 điểm dễ nhất (dọn dây điện, lau khô sàn, kê gọn đồ đạc).
- **Kiểm tra ánh sáng:** tối nay đi từ phòng ngủ ra nhà tắm như khi dậy đi vệ sinh — chỗ nào tối thì ghi chú để thêm đèn.
- **Lên kế hoạch lắp tay vịn:** đo và ghi vị trí cần lắp (nhà tắm, cầu thang, toilet) — nhờ con cháu hỗ trợ lắp trong tuần này.

Bài học hôm nay

Hơn nửa cú ngã xảy ra ngay trong nhà mình. Dọn nhà chống té ngã: sàn khô, tay vịn, đủ sáng, lối đi thông thoáng — rẻ hơn một lần đi viện rất nhiều.

Hành động ngay

Hôm nay: khắc phục ít nhất 3 điểm nguy hiểm trong nhà. Tối nay kiểm tra ánh sáng đường đi vệ sinh ban đêm.

Bài tập thăng bằng đơn giản



Minh họa

Vấn đề

Thăng bằng cũng như cơ bắp — không dùng thì teo. Người già ít vận động, khả năng giữ thăng bằng giảm dần, đến khi vấp nhẹ cũng không "lấy lại" được mà ngã luôn. Nhưng thăng bằng **tập được**, ở bất kỳ tuổi nào — chỉ cần vài phút mỗi ngày với những bài tập cực kỳ đơn giản.

Giải pháp

3 bài tập thăng bằng, mỗi bài 1–2 phút, **luôn có điểm vịn**: **1. Đứng một chân:** vịn ghế vững, nhấc một chân lên khỏi sàn 10–30 giây, đổi chân. Khi quen, giảm dần lực vịn. **2. Đi thẳng hàng:** đi chậm từng bước, gót chân trước chạm mũi chân sau, như đi trên đường thẳng — vịn tường

nếu cần. **3. Đứng lên ngồi xuống chậm:** từ ghế vững, đứng lên thật chậm không dùng tay (hoặc vịn nhẹ), rồi ngồi xuống thật chậm. Nguyên tắc: làm chậm, thở đều, dừng ngay nếu chóng mặt — và **không bao giờ tập khi không có điểm vịn** trong những buổi đầu.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Tư, 72 tuổi, sau lần ngã xe đạp thì sợ, ít đi lại, thăng bằng ngày càng kém. Con trai ông bày cho 3 bài tập trên, mỗi sáng 5 phút vịn ghế tập. 3 tháng sau, ông đi chợ một mình trở lại, leo bậc thềm không cần vịn. Ông cười: "Thăng bằng như cái cây — không tưới thì héo, tưới đều thì lại xanh."

Bài tập hôm nay

- **Tập bài 1 ngay bây giờ:** vịn ghế vững, đứng một chân 10 giây mỗi bên, làm 3 lượt. Ghi cảm nhận vào sổ.
- **Lên lịch tập:** 5 phút mỗi sáng sau khi ngủ dậy (hoặc sau bữa sáng) — dán lịch lên tủ lạnh.
- **Nhờ người đồng hành:** tuần đầu nên có người bên cạnh khi tập — vừa an toàn, vừa vui.

Bài học hôm nay

Thăng bằng tập được ở mọi tuổi: đứng một chân có vịn, đi thẳng hàng, đứng lên ngồi xuống chậm — 5 phút mỗi sáng. Luôn có điểm vịn, làm chậm, dừng khi chóng mặt.

Hành động ngay

Ngay bây giờ: vịn ghế tập đứng một chân 3 lượt mỗi bên. Từ mai, 5 phút tập thăng bằng mỗi sáng.

Đôi chân khỏe — bước đi vững



Minh họa

Vấn đề

Đôi chân là "trụ cột" chống té ngã — nhưng cũng là nơi yếu đi nhanh nhất khi ta ít vận động. Cơ đùi, cơ bắp chân teo dần, đến khi vấp phải bậc thềm thì không đủ sức "gồng" lại. Nhiều cô chú chỉ đi bộ loanh quanh mà không tập sức mạnh chân — đi bộ tốt cho tim, nhưng **chưa đủ** để chân khỏe.

Giải pháp

3 bài tập sức mạnh chân, làm chậm, có vịn: **1. Đứng lên ngồi xuống ghế:** từ ghế vững, đứng lên ngồi xuống 8–10 lần, 2 lượt — bài tập "vua" cho cơ đùi. **2. Nhón gót chân:** vịn ghế, nhón cao gót chân lên xuống

10–15 lần — khỏe bắp chân, tốt cho việc leo bậc. **3. Đi bộ đều:** 20–30 phút mỗi ngày, bước vừa phải — duy trì sức bền. Khi chân khỏe, ta không chỉ ít ngã hơn mà đi lại cũng nhanh nhẹn, tự tin hơn.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Hai, 68 tuổi, trước đây leo 3 bậc thềm vào nhà phải vịn tường, thở dốc. Từ ngày bà tập đứng lên ngồi xuống ghế mỗi sáng (bắt đầu từ 5 cái, tăng dần lên 12 cái), 2 tháng sau bà leo bậc thềm phăm phăm không cần vịn. Bà bảo: "Chân khỏe thì người mới dám đi — mà dám đi thì chân lại càng khỏe."

Bài tập hôm nay

- **Tập bài đứng lên ngồi xuống:** vịn nhẹ ghế, làm 8 lần chậm rãi, nghỉ, làm thêm 1 lượt. Ghi số lần vào sổ.
- **Nhón gót 10 lần:** vịn ghế hoặc tường, nhón cao hết cỡ rồi hạ xuống chậm.
- **Đi bộ 20 phút:** chiều nay đi bộ vừa sức, mang giày chống trượt, chọn đường bằng phẳng.

Bài học hôm nay

Chân khỏe thì ít ngã: đứng lên ngồi xuống ghế, nhón gót chân, đi bộ đều mỗi ngày — 3 bài đơn giản làm tại nhà, có vịn, làm chậm.

Hành động ngay

Hôm nay: tập 2 bài sức mạnh chân + đi bộ 20 phút. Ghi số lần tập vào sổ để mai tăng dần.

Mắt sáng, tai thính, thuốc an toàn



Minh họa

Vấn đề

Có những "thủ phạm" gây té ngã mà ta ít ngờ tới: đôi mắt mờ không nhìn rõ bậc thềm; đôi tai kém không nghe tiếng xe; và chính những viên thuốc ta uống mỗi ngày — một số thuốc huyết áp, thuốc ngủ, thuốc an thần có thể gây chóng mặt, buồn ngủ, hạ huyết áp khi đứng dậy đột ngột. Không kiểm tra 3 thứ này thì tập luyện giỏi mấy vẫn có "lỗ hổng".

Giải pháp

3 việc cần làm: **1. Khám mắt định kỳ:** mỗi năm một lần; đeo kính đúng độ — lưu ý kính đa tròng có thể gây khó khăn khi nhìn bậc thang, hãy hỏi bác sĩ. **2. Kiểm tra thính lực:** nghe kém thì nên dùng máy trợ thính —

nghe rõ tiếng xe, tiếng gọi giúp tránh nguy hiểm. **3. Rà soát thuốc:** hỏi bác sĩ/dược sĩ — thuốc nào trong đơn có thể gây chóng mặt, buồn ngủ? Nếu có, hỏi cách uống an toàn (ví dụ uống thuốc ngủ ngay trước khi lên giường, đứng dậy từ từ sau khi uống thuốc huyết áp). **Mẹo vàng:** khi đang ngồi/nằm lâu, hãy ngồi dậy chậm, vẫy chân vài cái rồi mới đứng — tránh hạ huyết áp tư thế gây chóng mặt ngã.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Ông, 75 tuổi, hay bị chóng mặt mỗi sáng khi vừa bước xuống giường — có lần ngã ngồi ngay cạnh giường. Đi khám mới biết do thuốc huyết áp uống buổi tối gây hạ huyết áp tư thế. Bác sĩ đổi giờ uống thuốc và dặn ngồi dậy chậm 1 phút trước khi đứng. Từ đó cụ không còn chóng mặt buổi sáng. Cụ bảo: "Có những cái ngã... uống thuốc cũng gây ra được."

Bài tập hôm nay

- **Tập thói quen đứng dậy chậm:** từ hôm nay, mỗi lần đứng dậy — ngồi dậy trước, vẫy chân vài cái, đợi 30 giây rồi mới đứng. Luyện thành phản xạ.
- **Kiểm tra kính:** kính của mình còn đúng độ không? Nhìn bậc thang có rõ không? Nếu mờ, đặt lịch khám mắt.
- **Liệt kê thuốc đang uống:** ghi tên các thuốc vào sổ, lần tái khám tới hỏi bác sĩ thuốc nào có thể gây chóng mặt/buồn ngủ.

Bài học hôm nay

Đừng quên 3 "thủ phạm" thầm lặng: mắt mờ, tai kém, thuốc gây chóng mặt. Khám mắt định kỳ, đứng dậy chậm rãi, và hỏi bác sĩ về tác dụng phụ của thuốc đang uống.

Hành động ngay

Từ hôm nay: đứng dậy chậm theo 3 bước (ngồi dậy – vẫy chân – đợi 30 giây). Ghi danh sách thuốc đang uống vào sổ.

Ra ngoài an toàn mỗi ngày

Vấn đề

Nhà đã an toàn, chân đã khỏe — nhưng ra khỏi cửa là một "chiến trường" khác: vỉa hè gồ ghề, vũng nước, bậc thềm chợ, đám đông chen lấn. Nhiều cô chú vì sợ ngã mà... không dám ra ngoài nữa — rồi buồn bã, cô đơn, sức khỏe càng xuống. Phòng té ngã đúng nghĩa là để ta **dám sống**, không phải để ta sợ sống.

Giải pháp

5 quy tắc ra ngoài an toàn: **1. Giày đúng chuẩn:** đế mềm, chống trượt, vừa chân, buộc dây chắc — không đi dép lê trơn, không đi chân đất. **2. Gậy là bạn:** nếu đi không vững, hãy dùng gậy — đừng ngại, gậy là dấu hiệu khôn ngoan chứ không phải yếu đuối. **3. Đi chậm, nhìn đường:** không vội, không vừa đi vừa nghe điện thoại; trời mưa thì hạn chế ra ngoài, đường ướt đi thật chậm. **4. Mang theo điện thoại** đầy pin — để gọi giúp đỡ khi cần. **5. Chọn đường quen, bằng phẳng**, tránh nơi đông đúc chen lấn vào giờ cao điểm.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Ba, 70 tuổi, sau lần ngã ở chợ thì sợ, ở nhà suốt 3 tháng, buồn đến mất ngủ. Con gái mua cho bà cây gậy đẹp, đôi giày chống trượt, dặn 5 quy tắc trên. Bà tập đi chợ gần nhà trở lại — ban đầu có con đi cùng, sau tự đi một mình. Bà bảo: "Có gậy trong tay, tôi đi đâu cũng... oai như tướng. Sợ gì nữa!"

Bài tập hôm nay

- **Kiểm tra giày:** đôi giày hay đi ra ngoài có chống trượt không? Đế còn tốt không? Nếu trơn, ghi chú để thay.
- **Đi một vòng quanh xóm:** áp dụng 5 quy tắc — đi chậm, nhìn đường, mang điện thoại. Ghi cảm nhận vào sổ.
- **Chuẩn bị "túi an toàn":** điện thoại đầy pin, ít tiền mặt, thẻ ghi tên + số điện thoại người thân — mang theo mỗi khi ra ngoài.

Bài học hôm nay

Ra ngoài an toàn: giày chống trượt vừa chân, gậy khi cần (đừng ngại), đi chậm nhìn đường, mang điện thoại, tránh đường trơn lúc mưa. Phòng ngã để dám sống, không phải để sợ sống.

Hành động ngay

Hôm nay: kiểm tra giày + đi một vòng quanh xóm áp dụng 5 quy tắc. Chuẩn bị túi an toàn để sẵn ở cửa.

Khi bị ngã phải làm gì + duy trì

Vấn đề

Dù phòng kỹ đến đâu, vẫn có thể có lúc sơ sẩy. Điều quan trọng không kém phòng ngừa là **biết xử trí đúng khi bị ngã** — vì xử trí sai (cố đứng dậy khi gãy xương, nằm im không gọi ai) có thể biến một cú ngã nhẹ thành thảm họa. Và sau 7 ngày, ta cần một nếp duy trì để công sức không "đổ sông đổ biển".

Giải pháp

Khi bị ngã: 1. **Nằm yên vài giây**, hít thở, tự kiểm tra — đau ở đâu? Có cử động được không? Có chóng mặt không? 2. Nếu đau dữ dội, không cử động được, chảy máu nhiều, chóng mặt — **đừng cố đứng dậy**, hãy **gọi to** nhờ giúp đỡ hoặc gọi 115. 3. Nếu chỉ đau nhẹ và cử động bình thường — lăn người sang bên, chống tay quỳ gối, vịn ghế/vật vững chắc đứng dậy từ từ. 4. **Sau ngã nên đi khám**, kể cả khi thấy không sao — có những chấn thương (như nứt xương) không đau ngay. **Duy trì:** tập thăng bằng + sức chân 5–10 phút mỗi sáng, đi bộ đều, nhà luôn gọn gàng an toàn, khám mắt định kỳ, uống thuốc đúng.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Sáu ở Ngày 1 — sau 7 ngày, bà đã có nhà an toàn, chân khỏe, mắt sáng. Một sáng bà vấp nhẹ ở sân — nhưng nhờ tập luyện, bà "lấy lại" được thăng bằng, chỉ chệch choạng chứ không ngã. Bà cười: "Ngày xưa vấp là ngã, giờ vấp là... đứng lại được. 7 ngày tập mà đổi được cả sự tự tin."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Dạy cả nhà cách xử trí khi ngã:** tối nay đọc to 4 bước xử trí cho vợ/chồng/con cháu nghe — người bên cạnh là người cứu mình.
- **Viết "hợp đồng vững bước":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (tập thăng bằng – tập chân – đi bộ – nhà gọn – đứng dậy chậm), dán tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — nhà đã an toàn hơn chưa? Chân đã khỏe hơn chưa? Viết 3 dòng tổng kết.
- **Đặt lịch khám:** khám mắt định kỳ, tái khám các bệnh đang điều trị — mang theo danh sách thuốc khi đi.

Bài học hôm nay

Khi bị ngã: nằm yên kiểm tra – đau nặng thì đừng cố đứng dậy, gọi giúp đỡ – sau ngã nên đi khám. Và duy trì mỗi ngày: tập thăng bằng, chân khỏe, nhà an toàn — vững chân thì chắc bước, chắc bước thì an tâm.

Hành động ngay

Tối nay: dạy cả nhà cách xử trí khi ngã + viết 5 việc mỗi ngày dán tủ lạnh. Sáng mai thức dậy, bước những bước vững vàng đầu tiên của 7 ngày mới.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký an toàn 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã tập thăng bằng/chân chưa, đã đi bộ chưa, đã làm việc gì cho nhà an toàn hơn, và một dòng ghi chú. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy mình vững vàng hơn từng ngày.

Ngày	Thăng bằng (x)	Đi bộ (x)	Việc an toàn	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng giữ vững bước chân là hành trình dài — cần người nhắc tập mỗi sáng, cần bài tập được điều chỉnh theo sức của mình, và cần được giải đáp khi có thắc mắc về sức khỏe.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, hướng dẫn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để mỗi bước đi của cô chú đều vững vàng, an tâm.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc

Zalo: https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex

Điện thoại: +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình sống an toàn, vững vàng ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: té ngã không phải số trời — chỉ cần nhà an toàn, chân khỏe, mắt sáng và vài phút tập mỗi ngày, cô chú hoàn toàn có thể bước đi tự tin, an tâm tận hưởng tuổi già bên con cháu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.