

لمن يبلغ عمره 65 عامًا أو يزيد

الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة

للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا:
دمج متوازن للنشاط البدني والسلوك الخالي من الحركة والنوم

تمهيد

يُعد هذا المستند مرجعًا أساسيًا لصانعي السياسات والمختصين في مجال الرعاية الصحية والباحثين، وقد يفيد أشخاصًا من العامة يهتمون بمثل هذه الأمور.

تُطبق إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة هذه على جميع البالغين ممن تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، وذلك لأنها تشمل الجميع دون استثناء بصرف النظر عن جنسهم أو خلفيتهم الثقافية أو وضعهم الاقتصادي الاجتماعي. ومع ذلك، فمن المهم التنبيه على أنه قد لا تكون هذه الإرشادات الأنسب للبالغين في هذه الفئة العمرية ممن لديهم إعاقة أو حالات طبية خاصة. لذلك، يُنصح هؤلاء الأشخاص بشدة بالاطلاع على استبيان Get Active Questionnaire، أو البحث عن توصيات مخصصة لحالتهم/إعاقتهم، أو طلب المشورة من متخصص في الرعاية الصحية لضمان الحصول على التوجيه الأمثل.

يُنصح البالغون في عمر 65 عامًا أو يزيد بالمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية (مثل تحميل الوزن أو عدم تحميل الوزن والرياضة والترفيه) أو الانخراط في بيئات وأجواء متعددة (مثل المنزل أو العمل أو المجتمع، أو داخل المباني/خارجها؛ على اليابسة أو في الماء) وضمن سياقات متنوعة (مثل أوقات الفراغ أو التنقل أو العمل أو الأعمال المنزلية) وعلى مدار الفصول كلها. كما ينبغي على البالغين في عمر 65 عامًا أو يزيد الحد من سلوك الجلوس بلا حركة، وعليهم ممارسة عادات النظافة الصحية أثناء النوم (تشمل الروتين والسلوكيات والبيئات التي تساعد على النوم الجيد).

يُصاحب اتباع إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة مجموعة واسعة من المنافع الصحية، والتي تشمل ما يلي:

- تقليل ملحوظ في مخاطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني وأنواع متعددة من السرطان، بالإضافة إلى التخفيف من حدة القلق والاكتئاب والخرف والحد من زيادة الوزن وتحسين مستوى الدهون في الدم وتقليل حوادث السقوط والإصابات الناتجة عنها،
- تعزيز شامل لصحة العظام والقدرات الإدراكية وجودة الحياة العامة والوظيفة البدنية.

تفوق فوائد اتباع هذه الإرشادات أي أضرار أخرى محتملة. وعلى الرغم من أن الالتزام بهذه الإرشادات قد يمثل تحديًا في بعض الأحيان، إلا أن أي تقدم يُحرز نحو تحقيق أهدافها سيُفضي حتمًا إلى الحصول على بعض الفوائد الصحية المرجوة.

لقد استندت إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة هذه إلى أفضل الأدلة المتاحة وإجماع الخبراء والاستشارات مع الجهات المعنية، مع الأخذ بعين الاعتبار القيم والتفضيلات وقابلية تطبيقها وجدواها، ومبادئ العدالة والمساواة. وللحصول على مزيد من التفاصيل حول هذه الإرشادات، والبحوث التي استندت إليها وتفسيراتها وكيفية تحقيق أهدافها، بالإضافة إلى توصيات للبحوث المستقبلية والمراقبة، يمكن الرجوع إلى المسرد والمعلومات الإضافية المتاحة على الرابط التالي <https://csep.ca/guidelines>.

