

CSEP-PATH: ΕΡΓΑΛΕΪΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 18-64 ΕΤΩΝ

Οι Καναδέζικες οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες περιλαμβάνουν τρεις βασικές συστάσεις για την συμπεριφορά κίνησης για βέλτιστα οφέλη για την υγεία:

**ΚΙΝΗΣΟΥ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ**

**ΜΕΪΩΣΕ
ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ**

ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΛΑ

Χρησιμοποιήστε αυτό το εργαλείο για να καθοδηγήσετε τη συζήτησή σας με πελάτες που εκφράζουν ενδιαφέρον για αλλαγή συμπεριφοράς κίνησης.

ΒΗΜΑ 1: ΡΩΤΗΣΤΕ τους πελάτες για το αν μπορείτε να συζητήσετε τις συμπεριφορές κίνησης (π.χ. σωματική δραστηριότητα, καθιστικός χρόνος, ύπνος).

- «Μπορώ να συζητήσω μαζί σας τις συστάσεις καθημερινής κίνησης του Καναδά;»
- Συζητήστε με τους πελάτες σας τις Καναδέζικες οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης.

ΒΗΜΑ 2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ τη σωματική δραστηριότητα, τον καθιστικό χρόνο και τον ύπνο του πελάτη.

- Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις, όπως «Ποια είναι τα τωρινά επίπεδα σωματικής σας δραστηριότητάς;» ή «Πώς θα περιγράφατε το πρόγραμμα του ύπνου σας;»
- Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που συγκεντρώσατε και τις παρακάτω συστάσεις κίνησης ως βοήθημα για να καθοδηγήσετε τον καθορισμό στόχων και τον προγραμματισμό δράσης (ΒΗΜΑ 4).

ΣΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ 24ΩΡΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



150 λεπτά την εβδομάδα μέτριες έως έντονες αερόβιες σωματικές δραστηριότητες



Δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα



Αρκετές ώρες ελαφριών σωματικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της ορθοστασίας

ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ



Περιορισμός καθιστικού χρόνου σε 8 ώρες ή λιγότερο



Όχι περισσότερες από 3 ώρες οθόνης αναψυχής



Διακόπτετε όσο το δυνατόν συχνότερα τις μεγάλες καθιστικές περιόδους

ΥΠΝΟΣ



Ύπνος καλής ποιότητας 7 έως 9 ωρών σε τακτική βάση



Συνεπείς ώρες ύπνου και ξυπνήματος

Η αντικατάσταση της καθιστικής συμπεριφοράς με πρόσθετη σωματική δραστηριότητα και η αντικατάσταση της ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας με πιο μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα, με παράλληλη διατήρηση επαρκούς ύπνου, μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.

ΒΗΜΑ 3: ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ

στους πελάτες θέματα σχετικά με τις τρέχουσες συμπεριφορές κίνησης.

- Συζητήστε τα οφέλη για την υγεία ή/και τους κινδύνους της τρέχουσας κατάστασής τους, εάν είναι απαραίτητο.

ΒΗΜΑ 4: ΣΥΜΦΩΝΗΣΤΕ

έναν ρεαλιστικό στόχο με τους πελάτες σας.

- Ρωτήστε τους πελάτες σε ποιες συμπεριφορές κίνησης θα ήθελαν να επικεντρωθούν. Δημιουργήστε με τους πελάτες σας έναν στόχο που θα τους βοηθήσει να κινηθούν προς τις συστάσεις της οδηγίας (βλ. Φύλλο εργασίας καθορισμού στόχου). Προσφέρετε πρακτικές στρατηγικές όταν χρειάζεται. (παραδείγματα στρατηγικών για κάθε στόχο παρατίθενται παρακάτω)
- **Υπενθυμίστε** στους πελάτες ότι η πρόοδος προς **οποιοδήποτε** από τους στόχους της συμπεριφοράς κίνησης θα έχει ως αποτέλεσμα κάποια οφέλη για την υγεία.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Συζητήστε τρόπους αύξησης των τύπων και των εντάσεων της αερόβιας δραστηριότητας που εκτελούν καθημερινά.



Αναπτύξτε ένα κατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης αντιστάσεων για τους πελάτες σας.



Συζητήστε πώς θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τις καθιστικές περιόδους της ημέρας τους με ελαφριές δραστηριότητες, όπως η ορθοστασία.

ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ



Προσδιορίστε τις περιόδους της ημέρας κατά τις οποίες έχουν καθιστική συμπεριφορά και συζητήστε πώς μπορούν να τις αντικαταστήσουν με άλλες συμπεριφορές κίνησης (π.χ. ορθοστασία).



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να έχουν τις οθόνες μακριά από τα υπνοδωμάτια και τους χώρους φαγητού.



Ενθαρρύνετε τους να σηκώνονται και να πίνουν ένα ποτήρι νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας ή να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να τους υπενθυμίζει να κάνουν διαλείμματα.

ΥΠΝΟΣ



Βάλτε τα παιδιά να αναπτύξουν μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν τον ύπνο, αποφυγή κατανάλωσης καφεΐνης το απόγευμα, καθόλου οθόνες 30-60 λεπτά πριν τον ύπνο.



Ενθαρρύνετε τους να πηγαίνουν για ύπνο την ίδια ώρα κάθε μέρα.



Κάνε όλη τη μέρα σου σημαντική.

Στόχος:

ΒΗΜΑ 5: ΒΟΗΘΗΣΤΕ

τους πελάτες να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια.

- Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως το **Φύλλο ισορροπίας αποφάσεων** ή το **Εργαλείο εμποδίων στη σωματική δραστηριότητα** για να διευκολύνετε τη συζήτηση.

ΒΗΜΑ 6: ΚΑΝΟΝΙΣΤΕ

μια επαναληπτική συνάντηση με τον πελάτη σας (π.χ. 2 εβδομάδες).

Ημερομηνία και ώρα επαναληπτικής συνάντησης: