

CSEP-PATH

TOOL PARA SA PAGPAPAYO SA PAGGALAW

PARA SA MGA ADULTONG EDAD 18-64 TAON

Pinagsasama-sama ng Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adulto ng Canada ang tatlong pangunahing rekomendasyon sa gawi sa paggalaw para sa pinakamainam na benepisyong pangkalusugan:

**GUMALAW
PA**

**BAWASAN
ANG HINDI AKTIBONG ORAS**

**MATULOG NANG
MAAYOS**

Gamitin ang tool na ito para gabayan ang inyong pag-uusap sa mga kliyenteng nagpapahayag ng interes na baguhin ang kanilang gawi sa paggalaw.

HAKBANG 1: MAGTANONG kung payag ang kliyente na talakayin ang kaniyang mga gawi sa paggalaw (hal., pisikal na aktibidad, hindi aktibong oras, pagtulog).

- "Maaari ko bang talakayin sa iyo ang mga pang-araw-araw na rekomendasyon ng Canada tungkol sa paggalaw?"
- Talakayin sa iyong kliyente ang Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras ng Canada.

HAKBANG 2: MAGSURI sa pisikal na aktibidad ng kliyente, hindi aktibong oras, at pagtulog.

- Magtanong ng mga bukas na tanong gaya ng "Maibabahagi mo ba kung gaano ka kadalas maging pisikal na aktibo sa ngayon?" o "Paano mo ilalarawan ang iskedyul ng pagtulog mo?"
- Gamitin ang impormasyong nakalap at ang mga rekomendasyon sa paggalaw sa ibaba para makatulong sa pagbuo ng mga layunin at pagpapalano ng aksyon (HAKBANG 4).

KASAMA SA MALUSOG NA 24 NA ORAS ANG:

PISIKAL NA AKTIBIDAD



150 minuto bawat linggo ng katamtaman hanggang matinding mga aerobic na pisikal na aktibidad



Mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan nang hindi bababa sa dalawang beses bawat linggo



Maraming oras ng magaanang pisikal na aktibidad kabilang ang pagtayo

HINDI AKTIBONG ORAS



Limitahan sa 8 oras o mas kaunti ang oras ng pagiging hindi aktibo



Hindi lalampas sa 3 oras ang screen time para sa paglilibang



Pagbawas sa matagal na pag-upo hangga't posible

PAGTULOG



Magtakda ng regular na 7 hanggang 9 na oras ng de-kalidad na tulog, at panatilihin ang pareparehong oras ng pagtulog at paggising



Pareparehong oras ng pagtulog at paggising

Ang pagpapalit ng mga hindi aktibong gawain ng karagdagang pisikal na aktibidad, at ang pagpalit ng magaanang pisikal na aktibidad ng mas katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad, habang pinananatili ang sapat na tulog, ay makapagbibigay ng mas maraming benepisyo sa kalusugan.

HAKBANG 3: MAGPAYO sa kliyente tungkol sa kaniyang kasalukuyang mga gawi sa paggalaw.

- Talakayin ang mga benepisyo at/o panganib sa kalusugan ng kanilang kasalukuyang kalagayan kung kinakailangan.

HAKBANG 4: MAGKASUNDO sa makatotohanang layunin kasama ang iyong kliyente.

- Tanungin ang kliyente kung aling gawi sa paggalaw ang gusto nilang pagtuunan ng pansin. Gumawa ng SMART goal kasama ang iyong kliyente na tutulong sa kanilang unti-unting makamit ang mga rekomendasyon sa patnubay (tingnan ang *Goal Setting Worksheet*). Magbigay ng mga praktikal na estratehiya kung kinakailangan. (nasa ibaba ang mga halimbawa ng mga estratehiya para sa bawat target)
- Ipaalala sa kliyente na ang unti-unting pagsulong tungo sa alinman sa mga layunin ng Patnubay ay makapagbibigay pa rin ng ilang benepisyo sa kalusugan.

PISIKAL NA AKTIBIDAD



Talakayin ang mga paraan para madagdagan ang mga uri at tindi ng aerobic na aktibidad na kanilang ginagawa bawat araw.



Bumuo ng angkop na programa sa pagsasanay ng lakas para sa iyong kliyente.



Talakayin kung paano nila mapapalitan ang mga panahong hindi sila aktibo sa kanilang araw ng magagaang aktibidad tulad ng pagtayo.

HINDI AKTIBONG ORAS



Tukuyin ang mga bahagi ng araw kung kailan hindi sila aktibo, at talakayin kung paano ito mapapalitan ng ibang gawi sa paggalaw (hal., pagtayo).



Hikayatin silang ilayo ang mga screen sa mga kuwarto at lugar ng kainan.



Hikayatin silang tumayo at uminom ng tubig sa araw, o gumamit ng teknolohiya para paalalahanan silang magpahinga.

PAGTULOG



Hikayatin silang gumawa ng nakakarelaks na gawain bago matulog, iwasan ang pag-inom ng inuming may caffeine sa hapon, at huwag gumamit ng mga screen 30-60 minuto bago matulog.



Hikayatin silang matulog sa parehong oras araw-araw.



Gawing makabuluhan ang buong araw mo.

SMART Goal:

HAKBANG 5: MAGBIGAY-TULONG sa kliyente na mapataas ang kumpiyansa sa sarili at malampan ang mga hadlang.

- Isaalang-alang ang paggamit ng mga tool tulad ng *Decision Balance Worksheet* o ang *Barriers to Physical Activity Tool*, para makatulong sa pagpapadali ng talakayan.

HAKBANG 6: MAGSAAYOS ng follow-up kasama ang iyong kliyente (hal., 2 linggo).

Petsa at oras ng follow-up: