

- Όλη η μέρα είναι σημαντική: Η εργαλειοθήκη φυσικοθεραπείας περιέχει ένα **εγχειρίδιο χρήσης** φυσιοθεραπευτών και δύο υλικά που απευθύνονται στον πελάτη: **Ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Κίνησης** και **Φυλλάδιο**.
- Χρησιμοποιήστε την Εργαλειοθήκη στην πρακτική σας για να ενισχύσετε τις συζητήσεις σχετικά με τις συμπεριφορές κίνησης και τις Οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες άνω των 18 ετών.

Σημαντικά σημεία οδηγιών 24ωρης σωματικής κίνησης

Οι Καναδέζικες οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες άνω των 18 ετών αποτελούν τεκμηριωμένες συστάσεις για τους ανθρώπους που ζουν στον Καναδά για τη βελτίωση της υγείας τους.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στο www.csepguidelines.ca.

ΚΙΝΗΣΟΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Εκτελείτε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων:

- Τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριες έως έντονες αερόβιες σωματικές δραστηριότητες
- Δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα

ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΛΑ

Να κοιμάστε 7 έως 9 ώρες (7 έως 8 ώρες για τους ενήλικες ηλικίας 65+) καλής ποιότητας ύπνου, ανά νύχτα, με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος

Συγκεντρώστε αρκετές ώρες ελαφρών σωματικών δραστηριοτήτων την ημέρα, συμπεριλαμβανομένης της ορθοστασίας

Οι ενήλικες ηλικίας 65+ θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνουν:

- Σωματικές δραστηριότητες που εξασκούν την ισορροπία

ΜΕΙΩΣΕ ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ

Περιορίστε τον καθιστικό χρόνο σε 8 ώρες ή λιγότερο, την ημέρα:

- Μέγιστος χρόνος οθόνης αναψυχής 3 ώρες
- Διακοπή όσο το δυνατόν συχνότερα των μεγάλων καθιστικών περιόδων

Η ΠΡΟΟΔΟΣ ΠΡΟΣ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΘΑ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΚΑΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Χαμηλότερος κίνδυνος για:

- Θνησιμότητα
- Καρδιαγγειακή νόσο
- Υπέρταση
- Διαβήτη τύπου 2
- Αρκετούς καρκίνους
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Άνοια
- Αύξηση βάρους
- Ανεπιθύμητο λιπιδαιμικό προφίλ αίματος

Βελτίωση:

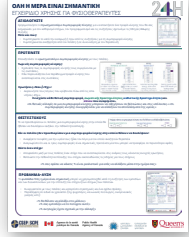
- Υγεία των οστών
- Γνωστική λειτουργία
- Διάθεση
- Ενέργεια
- Ποιότητα ζωής
- Σωματική λειτουργία

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ

Χρησιμοποιήστε το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Κίνησης για να αποκτήσετε ένα προφίλ κίνησης που θα σας ενημερώσει για τον καθορισμό στόχων, τον προγραμματισμό και τις συζητήσεις σχετικά με τις Οδηγίες 24ωρης σωματικής Κίνησης.

Πότε και πώς:

- Συμπληρώστε το κατά την εισαγωγή ή πριν από τις συζητήσεις για τη συμπεριφορά κίνησης.
- Συμπληρώνεται ανεξάρτητα από τον πελάτη ή σε συνεννόηση με τον θεραπευτή.



ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ

Επανεξετάστε το ερωτηματολόγιο συμπεριφοράς κίνησης με τους πελάτες.

Τωρινές συμπεριφορές κίνησης:

- Σχολιάστε πώς οι συμπεριφορές κίνησής τους συγκρίνονται με τις συστάσεις.
- Εδώ παρουσιάζεται ένα παράδειγμα προφίλ κίνησης που ανταποκρίνεται στις συστάσεις.



Ερωτήσεις «Ναι»/«Όχι»:

- Διερευνήστε τους λόγους που κρύβονται πίσω από τις απαντήσεις «Όχι».

Ενισχύστε κάθε θετική συμπεριφορά, σωματικής δραστηριότητας, καθιστικής δραστηριότητας και ύπνου που αναφέρεται.

«Οι θετικές αλλαγές σε μια συμπεριφορά κίνησης μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιώσεις και στις υπόλοιπες.» «Οι συμπεριφορές κίνησης συνεργάζονται για να αλλάξουν τα αποτελέσματα της υγείας.»

ΘΕΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ

Το να προσδιορίσουν οι πελάτες μια συμπεριφορά κίνησης στην οποία θα ήθελαν να δουλέψουν αυξάνει την πιθανότητα αλλαγής.

Υπάρχει κάποια συμπεριφορά κίνησης που θα θέλατε να αλλάξετε/βελτιώσετε;

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ ΥΠΝΟΣ

ΝΑΙ ΟΧΙ ΝΑΙ ΟΧΙ ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν οι πελάτες δεν προσδιορίσουν μια συμπεριφορά κίνησης στην οποία θέλουν να δουλέψουν:

- Αναφέρετε τα οφέλη για την υγεία τους ή/και τον λόγο για τον οποίο αναζητούν θεραπεία.
- Αναγνωρίστε ότι και οι τρεις συμπεριφορές είναι σημαντικές, προτείνετε μία που μπορεί να προσφέρει τα περισσότερα οφέλη.

Θέστε έναν στόχο:

- Αποφασίστε μαζί με τους πελάτες έναν στόχο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, κάνοντας ανοιχτές ερωτήσεις.
- Βελτιώστε την πιθανότητα επίτευξης του στόχου ακολουθώντας τις οδηγίες για τους στόχους.

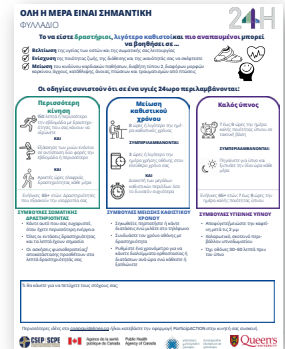
«Τι σας αρέσει να κάνετε; Τι είναι ρεαλιστικό για εσάς να αλλάξετε μέσα στην ημέρα σας;»

ΠΡΟΒΛΗΜΑ-ΛΥΣΗ

Το φυλλάδιο Όλη η μέρα είναι σημαντική μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη συζήτηση των εμποδίων και των διευκολύνσεων για την επίτευξη του στόχου (των στόχων) των πελατών.

- Συνεργαστείτε με τους πελάτες και καταρτίστε στρατηγικές και ένα σχέδιο δράσης.
- Παραπέμψτε σε ειδικό αν χρειαστεί. (π.χ. ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός, οικογενειακός γιατρός κλπ.)

«Τι θα θέλατε να αλλάξει στο μέλλον;»
 «Τι σας εμποδίζει να το πετύχετε αυτό;»
 «Τι ανησυχίες έχετε σχετικά με την αλλαγή;»



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Οι Οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες συνιστούν «Κινήσου περισσότερο, Μείωσε τον καθιστικό χρόνο και Κοιμήσου καλά» κάθε μέρα. Ο φυσιοθεραπευτής σας ενδιαφέρεται να καταλάβει πόσο δραστήριοι είστε συνήθως. Η πρόοδος προς τις συστάσεις της Οδηγίας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου, στην πρόληψη τραυματισμών και στη συνολική υγεία. Ρωτήστε τον φυσιοθεραπευτή σας πώς!

Κατά μέσο όρο, πόσο χρόνο περνάτε συνήθως...

Κάνοντας ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

Average mins/week	240+ mins	
	210 mins	
	180 mins	
	150 mins	
	120 mins	
	90 mins	
	60 mins	
	30 mins	
	0 mins	

Μέτριες έως έντονες δραστηριότητες που σας κάνουν να ιδρώνετε ή να αναπνέετε βαριά (π.χ. γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Ελαφριές δραστηριότητες που **δεν** σας κάνουν να ιδρώνετε ή να αναπνέετε βαριά (π.χ. ορθοστασία, ντους)

ΚΑΘΕΣΤΕ;

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Δραστηριότητες που απαιτούν λίγη ενέργεια και γίνονται σε καθιστή ή ξαπλωτή θέση (π.χ. διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης)

ΚΟΜΑΣΤΕ;

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Καλή ποιότητα ύπνου μετά από τον οποίο αισθάνεστε ξεκούραστοι (π.χ. ξυπνάτε μία φορά ή λιγότερο)

Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Κάνετε προπόνηση ενδυνάμωσης* τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Περνάτε 3 ώρες ή λιγότερο την ημέρα, από τον ελεύθερο χρόνο σας, σε οθόνες;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Κινείστε αν έχετε καθίσει για μία ώρα ή περισσότερο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Κοιμάστε και ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Ενήλικες ηλικίας 65+ ετών:

Κάνετε δραστηριότητες που εξασκούν την ισορροπία σας;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Υπάρχει κάποια συμπεριφορά κίνησης που θα θέλατε να αλλάξετε/βελτιώσετε;

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΝΑΙ ΟΧΙ

ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ

ΝΑΙ ΟΧΙ

ΥΠΝΟΣ

ΝΑΙ ΟΧΙ

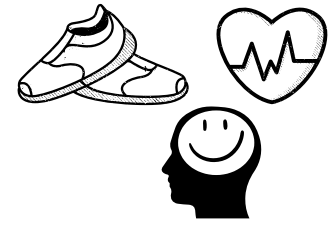
Θέστε έναν στόχο:

Αυτή η ενότητα μπορεί να συμπληρωθεί σε συνεννόηση με τον φυσιοθεραπευτή σας. Οι στόχοι είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Ρεαλιστικοί και Χρονικά προσανατολισμένοι.

* Προπόνηση ενδυνάμωσης: Εξάσκηση των μυών εναντί σε αντίσταση με μεγάλη προσπάθεια, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων με το βάρος του σώματος (π.χ. καθίσματα, κάμψεις, προβολές ποδιών, ασκήσεις με βάρη)

Το να είστε δραστήριοι, λιγότερο καθιστοί και πιο αναπαυμένοι μπορεί να βοηθήσει σε ...

- ✓ **Βελτίωση** της υγείας των οστών και της σωματικής σας λειτουργίας
- ✓ **Ενίσχυση** της ποιότητας ζωής, της διάθεσης και της ικανότητάς σας να σκέφτεστε
- ✓ **Μείωση** του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, διαβήτη τύπου 2, διαφόρων μορφών καρκίνου, άγχους, κατάθλιψης, άνοιας, πτώσεων και τραυματισμών από πτώσεις



Οι οδηγίες συνιστούν ότι σε ένα υγιές 24ωρο περιλαμβάνονται:

Περισσότερη κίνηση



150 λεπτά ή περισσότερο την εβδομάδα με δραστηριότητες που σας κάνουν να ιδρώνετε

ΚΑΙ



Εξάσκηση των μυών ενάντια σε αντίσταση δύο φορές την εβδομάδα ή περισσότερο

ΚΑΙ



Αρκετές ώρες ελαφριάς δραστηριότητας κάθε μέρα

Ενήλικες 65+ ετών: Δραστηριότητες που εξασκούν την ισορροπία σας

Μείωση καθιστικού χρόνου



8 ώρες ή λιγότερο την ημέρα καθιστικός χρόνος

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



3 ώρες ή λιγότερο την ημέρα χρήσης οθόνης στον ελεύθερο χρόνο σας

ΚΑΙ



Διακοπή των μεγάλων καθιστικών περιόδων όσο το δυνατόν συχνότερα

Καλός ύπνος



7 έως 9 ώρες την ημέρα καλής ποιότητας ύπνου σε τακτική βάση

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



Πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα

Ενήλικες 65+ ετών: 7 έως 8 ώρες την ημέρα καλής ποιότητας ύπνου

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Κάντε αυτό που σας ευχαριστεί, όταν έχετε περισσότερη ενέργεια
- Όλες οι εντάσεις δραστηριότητας και τα λεπτά έχουν σημασία
- Οι ασκήσεις φυσιοθεραπείας/ αποκατάστασης προσθέτουν στα λεπτά δραστηριότητάς σας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

- Σηκωθείτε, περπατήστε ή κάντε διατάσεις ενώ μιλάτε στο τηλέφωνο
- Συνδυάστε τον χρόνο οθόνης με δραστηριότητα
- Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για να κάνετε διαλείμματα ορθοστασίας ή διατάσεων ανά ώρα ενώ κάθεστε ή ξαπλώνετε

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΥΠΝΟΥ

- Αποφύγετε/μειώστε την καφεΐνη μετά τις 2 μ.μ
- Χαλαρωτικό, σκοτεινό περιβάλλον υπνοδωματίου
- Όχι οθόνες 30-60 λεπτά πριν τον ύπνο

Τι θα κάνετε για να πετύχετε τους στόχους σας;

Περισσότερες ιδέες στο csepguidelines.ca ή/και κατεβάστε την εφαρμογή ParticipACTION στην κινητή σας συσκευή.