

- 不负每一天:物理治疗师工具包包含物理治疗师**用户指南**和两份客户材料:**运动行为问卷调查**和**手册**。
- 在实践中运用此工具包,使有关运动行为及18岁以上成年人24小时运动指南的讨论更加丰富全面。

24小时运动指南要点

加拿大18岁以上成年人24小时运动指南中提出的建议是以证据为基础,旨在改善加拿大国民的健康状况。

更多详情载于www.csepguidelines.ca。

多做运动

进行不同类型的身体活动:每周至少150分钟的中等至

- 剧烈 有氧身体活动
- 每周至少两次肌肉强化活动

保持良好睡眠

保持每晚7至9小时(65岁以上成年人7至8小时)的规律性高质量睡眠,并养成固定入睡和起床时间

每天累计数小时轻度身体活动,包括站立

65岁以上成年人还应进行:

- 训练平衡的身体活动

减少久坐时间

每天久坐时间限制在8小时以内:

- 娱乐性屏幕时间最多3小时
- 尽可能频繁地中断长时间久坐

只要朝向上述任一目标努力,便会带来一定健康裨益

降低风险:

- 死亡
- 心血管疾病
- 高血压
- 二型糖尿病
- 多种癌症
- 焦虑症
- 抑郁症
- 痴呆症
- 增重
- 不良血脂状况

改善:

- 骨骼健康
- 认知能力
- 心情
- 精力
- 生活质量
- 身体机能

评估

使用运动行为问卷调查, 获取运动情况, 为目标设定、制定计划及讨论24小时运动指南提供依据。



何时及如何填写:

- 在登记时或开始运动行为讨论之前填写此表。
- 由客户独立填写或在治疗师的指导下填写。

建议

与客户审阅运动行为问卷调查

当前运动行为:

- 指出客户当前运动行为与建议行为之间的差距。
- 右边列有符合建议的运动行为举例。

做 身体活动?		久坐?		睡眠?	
Average mins/week	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day
240+ mins	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs
210 mins	9 hrs	9 hrs	9 hrs	9 hrs	9 hrs
180 mins	8 hrs	8 hrs	8 hrs	8 hrs	8 hrs
150 mins	7 hrs	7 hrs	7 hrs	7 hrs	7 hrs
120 mins	6 hrs	6 hrs	6 hrs	6 hrs	6 hrs
90 mins	5 hrs	5 hrs	5 hrs	5 hrs	5 hrs
60 mins	4 hrs	4 hrs	4 hrs	4 hrs	4 hrs
30 mins	3 hrs	3 hrs	3 hrs	3 hrs	3 hrs
0 mins	2 hrs	2 hrs	2 hrs	2 hrs	2 hrs
	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr

让你出汗或呼吸急促的中度至剧烈活动 (例如快走、骑车) 没有让你出汗或呼吸急促的轻度活动 (例如站立、洗澡) 坐着或躺着完成的只需极少能量消耗的活动 (如阅读、看电视) 让你感受精神焕发的高质量睡眠 (如只醒来一次或更少)

是非问题:

- 探究回答为“否”的原因。

加强客户所告知的任何积极身体活动、久坐及睡眠行为。

“一项运动行为发生积极变化, 可能连带着其他运动行为也有所改善。” “所有运动行为共同促成健康状况的改变。”

计划

让客户说出其有意加强的运动行为, 提高改变的可能性。

是否有想改变/改进的运动行为?

身体活动 久坐时间 睡眠

是 否 是 否 是 否

如果客户没有说出其有意加强的运动行为:

- 告知运动行为对健康的益处及/或寻求治疗的原因。
- 指明所有三种行为的重要性, 建议一种可带来最大改观的行为。

设定目标:

- 通过询问开放式问题, 与客户确定一个符合其需求的目标。
- 将目标设定为 SMART 目标, 提高实现目标的可能性。

“你喜欢做什么? 在日常生活中哪些改变是你可以做到的?”

解决问题

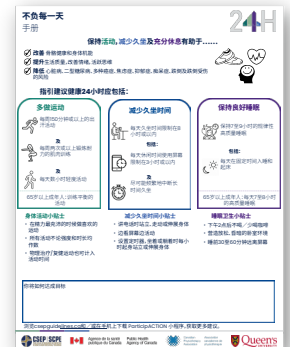
讨论实现客户目标的障碍和推动因素时, 可使用“不负每一天”手册。

- 与客户合作拟定策略和行动计划。
- 必要时转介专业人士。(如心理师、社会工作者、家庭医生等)

“你希望未来有哪些改变?”

“哪些因素会妨碍你实现目标?”

“对于改变, 你有哪些担忧?”



成年人24小时运动指南建议每天“多做运动、减少久坐时间及保持良好睡眠”。你的物理治疗师想要了解你的日常活动情况。朝向指引建议努力，有助于减轻疼痛、预防伤害并改善整体健康。现在询问你的物理治疗师！

平均而言，你一般会花多长时间.....

做 身体活动?

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

让你出汗或呼吸局促的中度至剧烈活动 (例如快走、骑车)

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

没有让你出汗或呼吸局促的轻度活动 (例如站立、洗澡)

久坐?

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

坐着或躺着完成的只需极少能量消耗的活动 (如阅读、看电视)

睡眠?

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

让你感受精神焕发的高质量睡眠 (如只醒来一次或更少)

请回答以下问题:

每周是否进行至少两次力量训练*? 是 否 每天休闲时使用屏幕的时间是否在3小时以内? 是 否

在久坐一小时或更长时间内是否会起身活动? 是 否 每天是否在固定时间入睡和起床? 是 否

65岁以上成年人:

是否进行任何训练平衡的活动? 是 否

是否有想改变/改进的运动行为?

身体活动
是 否

久坐时间
是 否

睡眠
是 否

设定 SMART 目标:

此部分可在物理治疗师的指导下填写SMART目标是指具体的、可衡量的、可实现的、实际的、有时限的目标。

* 力量训练: 考验耐力的高强度肌肉锻炼, 包括自重训练 (如深蹲、伏地挺身、弓箭步、负重训练)


保持活动, 减少久坐及充分休息有助于.....

- ✓ **改善** 骨骼健康和身体机能
- ✓ **提升** 生活质量, 改善情绪, 活跃思维
- ✓ **降低** 心脏病、二型糖尿病、多种癌症、焦虑症、抑郁症、痴呆症、跌倒及跌倒受伤的风险




指引建议健康24小时应包括:

多做运动

 每周150分钟或以上的出汗活动

及


 每周两次或以上锻炼耐力的肌肉训练

及


 每天数小时轻度活动

65岁以上成年人: 训练平衡的活动


减少久坐时间

 每天久坐时间限制在8小时或以内


包括:

 每天休闲时间使用屏幕限制在3小时或以内

及

 尽可能频繁地中断长时间久坐

保持良好睡眠

 保持7至9小时的规律性高质量睡眠

包括:

 每天在固定时间入睡和起床

65岁以上成年人: 每天7至8小时的高质量睡眠

身体活动小贴士

- 在精力最充沛的时候做喜欢的运动
- 所有活动不论强度和时长均作数
- 物理治疗/复健运动也可计入活动时间

减少久坐时间小贴士

- 讲电话时站立、走动或伸展身体
- 边看屏幕边活动
- 设置定时器, 坐着或躺着时每小时起身站立或伸展身体

睡眠卫生小贴士

- 下午2点后不喝/少喝咖啡
- 营造放松、昏暗的卧室环境
- 睡前30至60分钟远离屏幕

你将如何达成目标

浏览 csepguidelines.ca 和/或在手机上下载 ParticipACTION 小程序, 获取更多建议。