

- Mahalaga ang Buong Araw: Naglalaman ang Toolkit ng Physiotherapy ng **Gabay sa Paggamit** at dalawang materyal para sa kliyente: **Questionnaire ng mga Gawi sa Paggalaw** at **Handout**.
- Gamitin ang Toolkit sa iyong praktis para mapahusay ang mga pag-uusap tungkol sa mga gawi sa paggalaw at sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adultong Edad 18+.

Mga Tampok sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras

Ang Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adultong Edad 18+ ng Canada ay mga rekomendasyong nakabatay sa ebidensiya para sa mga taong naninirahan sa Canada para mapabuti ang kanilang kalusugan.

Makikita ang karagdagang impormasyon sa www.csepguidelines.ca.

GUMALAW PA

- Magsagawa ng iba't ibang pisikal na aktibidad: Hindi bababa sa 150 minuto bawat linggo ng katamtaman hanggang matinding aerobic na pisikal na aktibidad
- Mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan nang
 - hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo

MATULOG NANG MAAYOS

Magtakda ng 7 hanggang 9 na oras ng de-kalidad na tulog (7 hanggang 8 oras para sa mga edad 65+), tuwing gabi, na may pare-parehong oras ng pagtulog at paggising

Maraming oras ng magaanang pisikal na aktibidad bawat araw, kabilang ang pagtayo

Dapat ding maisama ng mga adultong edad 65+ ang:

- Mga pisikal na aktibidad na sumusub-ok ng balanse

BAWASAN ANG HINDI AKTIBONG ORAS

Limitahan sa 8 oras o mas kaunti ang oras ng pagiging hindi aktibo, bawat araw:

- Hanggang 3 oras lang ng screen time para sa paglilibang
- Pagbawas sa matagal na pag-upo hangga't posible

ANG UNTI-UNTING PAGSULONG TUNGO SA ALINMAN SA MGA LAYUNIN NG PATNUBAY AY MAKAPAGBIBIGAY PARRIN NG ILANG BENEPISYO SA KALUSUGAN

Mas mababang panganib ng:

- Pagkamatay
- Sakit sa puso at ugat
- Altapresyon
- Type 2 diabetes
- Ilang kanser
- Pagkabalisa
- Depresyon
- Dementia
- Pagtaba
- Hindi normal na antas ng taba sa dugo

Pinahusay na:

- Kalusugan ng buto
- Pag-iisip
- Mood
- Sigla
- Kalidad ng buhay
- Pisikal na pagkilos

MAHALAGA ANG BUONG ARAW

GABAY SA PAGGAMIT PARA SA MGA PHYSIOTHERAPIST

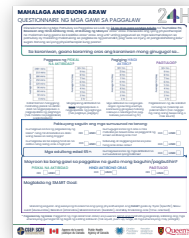


SURIIN

Gamitin ang Questionnaire ng mga Gawi sa Paggalaw para makuha ang profile sa paggalaw na makakatulong sa pagtakda ng layunin, pagpapalano, at pag-uusap tungkol sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras.

Kailan at Paano:

- Sagutan sa simula ng pagtanggap (intake) o bago ang pag-uusap tungkol sa mga gawi sa paggalaw.
- Sagutan nang mag-isa ng kliyente o kasama ang therapist.



MAGPAYO

I-review ang Questionnaire ng mga Gawi sa Paggalaw kasama ang kliyente.

Kasalukuyang gawi sa paggalaw:

- Magkomento kung paano maikukumpara ang kanilang mga gawi sa paggalaw sa mga inirerekomenda.
- Isang halimbawa ng profile sa paggalaw na tumutugon sa mga rekomendasyon ang ipinapakita rito.



Paggawa ng PISIKAL NA AKTIBIDAD?		Pagiging HINDI AKTIBO?		PAGTULOG?	
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	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr

Katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad na nagpapapawis o nagpapabilis ng paghinga (hal. mabilis na paglilakad, pagbibisikleta) **Magagaang aktibidad na hindi nagpapapawis o nagpapabilis ng paghinga (hal. pagtayo, pagligo)** **Mga aktibidad na nangangailangan ng kaunting enerhiya, karaniwang ginagawa habang nakauupo o nakahiga (hal. pagbabasa, panood ng TV)** **Pagtakaroon ng de-kalidad na tulug na masarap sa pakiramdam (hal. nagiging nang isang beses lang o mas kaunti)**

Mga tanong na sinasagot ng "Oo"/"Hindi":

- Alamin ang mga dahilan sa likod ng anumang sagot na "Hindi."

Bigyang-diin ang anumang positibong gawi sa pisikal na aktibidad, hindi aktibong gawain, at pagtulog na ibinahagi.

"Ang positibong pagbabago sa isang gawi sa paggalaw ay maaaring magdulot ng pagbuti sa iba pa."
 "Magkakaugnay ang mga gawi sa paggalaw at sama-sama itong nakakaaapekto sa mga kahihinatnan sa kalusugan."

MAGPLANO

Mas malaki ang posibilidad ng pagbabago kapag ang kliyente ang pumili ng gawi sa paggalaw na gusto niyang pagtuunan ng pansin.

Mayroon ka bang gawi sa paggalaw na gusto mong baguhin/pagbutihin?

PISIKAL NA AKTIBIDAD
 Oo Hindi

HINDI AKTIBONG ORAS
 Oo Hindi

PAGTULOG
 Oo Hindi

Kung hindi makapili ang kliyente ng gawi sa paggalaw na gusto niyang pagtuunan ng pansin:

- Iugnay ang mga benepisyo sa kanilang kalusugan at/o dahilan para magpagamot.
- Kilalanin na mahalaga ang tatlong gawain, magmungkahi ng isa na maaaring magbigay ng pinakamaraming benepisyo.

Magtakda ng goal:

- Magpasya ng isang layunin kasama ang kliyente na tumutugon sa kaniyang mga pangangailangan sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga bukas na tanong.
- Palakihin ang posibilidad na makamit ang layunin sa pamamagitan ng paggawa nito bilang isang SMART goal.

"Anong mga bagay ang kinagigiliwan mong gawin? Ano ang makatotohanang kaya mong baguhin sa araw mo?"

LUTASIN ANG PROBLEMA

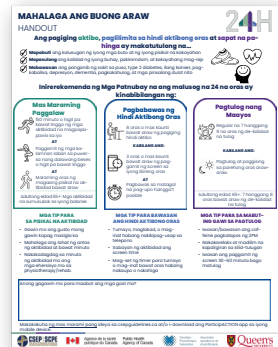
Maaaring gamitin ang Handout na Mahalaga ang Buong Araw kapag tinatalakay ang mga hadlang at nakatutulong na salik sa pag-abot ng layunin ng kliyente.

- Makipagtulungan sa kliyente at isulat ang mga estratehiya at plano ng pagkilos.
- I-refer kung kinakailangan (hal. Psychologist, Social Worker, Pamilyang Doktor, atbp.).

"Paano mo gustong magbago ang mga bagay sa hinaharap?"

"Ano ang pumipigil sa iyo para makamit ito?"

"Ano ang mga ikinababahala mo tungkol sa pagbabago?"



QUESTIONNAIRE NG MGA GAWI SA PAGGALAW

Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng **24 na Oras para sa Mga Adulto** na "Gumalaw Pa, Bawasan ang Hindi Aktibong Oras, at Matulog ng Maayos" araw-araw. Interesado ang iyong physiotherapist na malaman kung gaano ka kaaktibo araw-araw. Ang unti-unting pagsunod sa mga rekomendasyon sa patnubay ay maaaring makatulong sa pagbawas ng pananakit, pag-iwas sa injury, at pangkalahatang kalusugan. Itanong sa iyong physiotherapist kung paano!

Sa karaniwan, gaano karaming oras ang karaniwan mong ginugugol sa...

Paggawa ng PISIKAL NA AKTIBIDAD?

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

Katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad na nagpapapawis o nagpapabilis ng paghinga (hal. mabilis na paglalakad, pagbibisikleta)

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

Magagaang aktibidad na **hindi** nagpapapawis o nagpapabilis ng paghinga (hal. pagtayo, pagligo)

Pagiging HINDI AKTIBO?

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

Mga aktibidad na nangangailangan ng kaunting enerhiya, karaniwang ginagawa habang nakaupo o nakahiga (hal. pagbabasa, panonood ng TV)

PAGTULOG?

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

Pagkakaroon ng de-kalidad na tulog na masarap sa pakiramdam (hal. nagigising nang isang beses lang o mas kaunti)

Pakisuyong sagutin ang mga sumusunod na tanong:

Gumagawa ka ba ng pagsasanay ng lakas* nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo?

OO HINDI

Gumugugol ka ba ng 3 oras o mas mababa pa bawat araw sa paggamit ng screen sa libreng oras mo?

OO HINDI

Gumagalaw ka ba kapag hindi ka na aktibo nang isang oras o higit pa?

OO HINDI

Natutulog at nagigising ka ba sa parehong oras araw-araw?

OO HINDI

Mga adultong edad 65+:

Gumagawa ka ba ng mga aktibidad na sumusubok sa iyong balanse?

OO HINDI

Mayroon ka bang gawi sa paggalaw na gusto mong baguhin/pagbutihin?

PISIKAL NA AKTIBIDAD

OO HINDI

HINDI AKTIBONG ORAS

OO HINDI

PAGTULOG

OO HINDI

Magtakda ng SMART Goal:

Maaaring sagutan ang seksiyong ito kasama ang iyong physiotherapist. Ang SMART goals ay Tiyak (Specific), Nasusukat (Measurable), Naaabot (Attainable), Makatotohanan (Realistic), and May itinakdang oras (Time-oriented).

* Pagsasanay ng lakas: Paggamit ng mga kalamnan laban sa puwersa gamit ang matinding pagsisikap, kabilang ang mga ehersiyong gumagamit ng bigat ng sariling katawan (hal. squat, push-up, lunge, at mga ehersiyong may pagbigat).

HANDOUT

Ang pagiging **aktibo**, **paglilimita sa hindi aktibong oras** at **sapat na pahinga ay makatutulong na...**

- ✓ **Mapabuti** ang kalusugan ng iyong mga buto at ng iyong pisikal na kakayahan
- ✓ **Mapasulong** ang kalidad ng iyong buhay, pakiramdam, at kakayahang mag-isip
- ✓ **Mabawasan** ang panganib ng sakit sa puso, type 2 diabetes, ilang kanser, pag-kabalisa, depresyon, dementia, pagkakahulog, at mga pinsalang dulot nito



Inirerekomenda ng Mga Patnubay na ang malusog na 24 na oras ay kinabibilangan ng:

Mas Maraming Paggalaw



150 minuto o higit pa bawat linggo ng mga aktibidad na magpapapawis sa iyo

AT



Paggamit ng mga kalamnan laban sa puwersa nang dalawang beses o higit pa bawat linggo

AT



Maraming oras ng magaanang pisikal na aktibidad bawat araw

Adultong edad 65+: Mga aktibidad na sumusubok sa iyong balanse

Pagbabawas ng Hindi Aktibong Oras



8 oras o mas kaunti bawat araw ng pagiging hindi aktibo

KABILANG ANG:



3 oras o mas kaunti bawat araw ng paggamit ng screen sa iyong libreng oras

AT



Pagbawas sa matagal na pag-upo hangga't posible

Pagtulog nang Maayos



Regular na 7 hanggang 9 na oras ng de-kalidad na tulog

KABILANG ANG:



Pagtulog at paggising sa parehong oras araw-araw

Adultong edad 65+: 7 hanggang 8 oras bawat araw ng de-kalidad na tulog

MGA TIP PARA SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

- Gawin mo ang gusto mong gawin kapag masigla ka
- Mahalaga ang lahat ng antas ng aktibidad at bawat minuto
- Nakakadagdag sa minuto ng aktibidad mo ang mga ehersisyo mo sa physiotherapy/rehab.

MGA TIP PARA BAWASAN ANG HINDI AKTIBONG ORAS

- Tumayo, maglakad, o mag-inat habang nakikipag-usap sa telepono
- Sabayan ng aktibidad ang screen time
- Mag-set ng timer para tumayo o mag-inat bawat oras habang nakaupo o nakahiga

MGA TIP PARA SA MABUTING GAWI SA PAGTULOG

- Iwasan/bawasan ang caffeine pagkatapos ng 2PM
- Nakakarelaks at madilim na kapaligiran sa silid-tulugan
- Iwasan ang paggamit ng screen 30-60 minuto bago matulog

Anong gagawin mo para maabot ang mga goal mo?

Makakakuha ng mas marami pang ideya sa csepguidelines.ca at/o i-download ang ParticipACTION app sa iyong mobile device.