

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE

PREMESSA PER I FISIOTERAPISTI



- L'intera giornata è importante: Il kit di strumenti per la fisioterapia contiene una **Guida per l'utente** per fisioterapisti e due materiali rivolti al cliente: **Questionario sul comportamento in movimento** e una **Brochure**.
- Utilizzate il kit di strumenti nella vostra pratica per migliorare le discussioni sui comportamenti di movimento e sulle Linee guida sul movimento nelle 24 ore per gli adulti dai 18 anni in su.

Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore

Le linee guida canadesi sul movimento nelle 24 ore per gli adulti dai 18 anni in su sono raccomandazioni basate su dati comprovati per migliorare la salute delle persone che vivono in Canada.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.csepguidelines.ca.



MUOVERSI DI PIÙ

Eseguire diverse tipologie di attività fisiche:

- Almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica da moderata a intensa
- Attività di rafforzamento muscolare almeno due volte alla settimana

Accumulare diverse ore di attività fisica leggera al giorno, compresa la posizione eretta

Gli adulti di età superiore ai 65 anni dovrebbero includere anche:

- Attività fisiche che mettono alla prova la stabilità e l'equilibrio



DORMIRE BENE

Dormire da 7 a 9 ore (da 7 a 8 ore per gli adulti di età superiore ai 65 anni) con un sonno di buona qualità, per notte, con orari coerenti per coricarsi e svegliarsi



RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

Limitare la sedentarietà a 8 ore o meno al giorno:

- Massimo 3 ore al giorno di tempo libero davanti allo schermo
- Interrompere il più spesso possibile i lunghi periodi in cui si sta seduti



IL RAGGIUNGIMENTO DI UNO QUALSIASI DI QUESTI OBIETTIVI COMPORTERÀ DEI BENEFICI PER LA SALUTE

Minor rischio di:

- Mortalità
- Malattie cardiovascolari
- Ipertensione
- Diabete di tipo 2
- Diversi tipi di tumori
- Ansia
- Depressione
- Demenza
- Aumento di peso
- Profilo lipidico ematico sfavorevole

Migliora:

- Salute delle ossa
- Stato cognitivo
- Umore
- Energia
- Qualità della vita
- Funzione fisica

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE

GUIDA ALL'USO PER I FISIOTERAPISTI

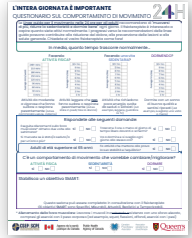


VALUTARE

Utilizzate il Questionario sul comportamento nel movimento per ottenere un profilo del movimento che fornirà informazioni utili per la definizione degli obiettivi, la pianificazione e le discussioni sulle Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore.

Quando e come:

- Compilare al momento dell'ammissione o prima dei colloqui sui comportamenti di movimento.
- Completare in modo indipendente dal cliente o in consultazione con il terapeuta.



CONSIGLIARE

Rivedere il questionario sul comportamento nel movimento con il cliente.

Comportamenti di movimento attuali:

- Commentate come i loro comportamenti di movimento si confrontano con le raccomandazioni.
- Qui viene presentato un esempio di profilo di movimento che soddisfa le raccomandazioni. →



Domande "Sì"/"No":

- Esplorare le ragioni di eventuali risposte "no".

Rafforzare i comportamenti positivi di attività fisica, sedentarietà e sonno segnalati.

"Cambiamenti positivi in un comportamento motorio possono portare a miglioramenti negli altri." "I comportamenti motori interagiscono tra loro per modificare gli esiti sulla salute."

PIANIFICARE

Se il cliente identifica un comportamento di movimento su cui desidera lavorare, aumenta la probabilità di cambiamento.

C'è un comportamento di movimento che vorrebbe cambiare/migliorare?

ATTIVITÀ FISICA
SÌ NO

SEDENTARIETÀ
SÌ NO

DORMIRE
SÌ NO

Se il cliente non identifica un comportamento di movimento su cui vuole lavorare:

- Collegare i benefici alla loro salute e/o al motivo per cui il paziente ha richiesto il trattamento.
- Riconoscere che tutti e tre i comportamenti sono importanti, suggerire quello che può fornire i maggiori benefici.

Stabilire un obiettivo:

- Decidere con il cliente un obiettivo che soddisfi le sue esigenze ponendo domande aperte.
- Migliorare la probabilità di raggiungere l'obiettivo rendendolo un obiettivo SMART.

"Cosa le piace fare? Che cosa è realistico per lei cambiare nella sua giornata?"

RISOLVERE I PROBLEMI

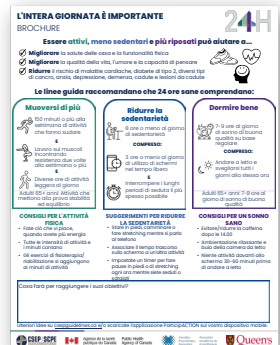
L'opuscolo L'intera giornata è importante può essere utilizzato quando si discutono le barriere e i fattori che facilitano il raggiungimento degli obiettivi del cliente.

- Collaborare con il cliente e scrivere strategie e un piano d'azione.
- (ad esempio, psicologo, assistente sociale, medico di famiglia, ecc.)

"Come vorrebbe che le cose fossero diverse in futuro?"

"Cosa le impedisce di raggiungere questo obiettivo?"

"Quali sono le sue preoccupazioni riguardo al cambiamento?"



L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE



QUESTIONARIO SUL COMPORTAMENTO DI MOVIMENTO

Le Linee guida per il movimento nelle 24 ore per gli adulti raccomandano di "muoversi di più, ridurre la sedentarietà e dormire bene" ogni giorno. Il fisioterapista è interessato a capire quanto siete attivi normalmente. I progressi verso le raccomandazioni delle linee guida possono contribuire alla riduzione del dolore, alla prevenzione delle lesioni e alla salute generale. Chiedete al vostro fisioterapista come fare!

In media, quanto tempo trascorre normalmente...

Facendo ATTIVITÀ FISICA?

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

Attività da moderate a vigorose che fanno sudare o respirare pesantemente (ad es. camminata veloce, ciclismo)

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

Attività leggere che non fanno sudare o respirare pesantemente (ad es. stare in piedi, fare la doccia)

Facendo una vita SEDENTARIA?

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

Attività che richiedono poca energia, svolte da seduti o sdraiati (ad esempio, leggere, guardare la TV)

DORMENDO?

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

Dormire con un sonno di buona qualità e sentirsi riposati (ad esempio, svegliarsi una volta o meno)

Rispondete alle seguenti domande:

Eseguite allenamenti sulla forza muscolare* almeno due volte alla settimana? SÌ NO

Trascorre 3 ore o meno al giorno di tempo libero davanti a schermi? SÌ NO

Si muovete se è stato/a seduto/a per un'ora o più? SÌ NO

Va a dormire e si sveglia ogni giorno alla stessa ora? SÌ NO

Adulti di età superiore ai 65 anni:

Fa attività che mettono alla prova la sua stabilità e l'equilibrio? SÌ NO

C'è un comportamento di movimento che vorrebbe cambiare/migliorare?

ATTIVITÀ FISICA

SÌ NO

SEDENTARIETÀ

SÌ NO

DORMIRE

SÌ NO

Stabilisca un obiettivo SMART:

Questa sezione può essere completata in consultazione con il fisioterapista
Gli obiettivi SMART sono Specifici, Misurabili, Attuabili, Realistici e Temporizzabili.

* Allenamento della forza muscolare: Lavorare i muscoli incontrando resistenza con uno sforzo elevato, compresi gli esercizi con il peso corporeo (ad esempio, squat, flessioni, affondi, esercizi con i pesi)

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE

BROCHURE




Essere **attivi**, **meno sedentari** e **più riposati** può aiutare a...

- ✓ **Migliorare** la salute delle ossa e la funzionalità fisica
- ✓ **Migliorare** la qualità della vita, l'umore e la capacità di pensare
- ✓ **Ridurre** il rischio di malattie cardiache, diabete di tipo 2, diversi tipi di cancro, ansia, depressione, demenza, cadute e lesioni da cadute




Le linee guida raccomandano che 24 ore sane comprendano:

Muoversi di più

 150 minuti o più alla settimana di attività che fanno sudare

E

 Lavoro sui muscoli incontrando resistenza due volte alla settimana o più

E


 Diverse ore di attività leggera al giorno

Adulti 65+ anni: Attività che mettono alla prova stabilità ed equilibrio


CONSIGLI PER L'ATTIVITÀ FISICA

- Fate ciò che vi piace, quando avete più energia
- Tutte le intensità di attività e i minuti contano
- Gli esercizi di fisioterapia/riabilitazione si aggiungono ai minuti di attività


Ridurre la sedentarietà

 8 ore o meno al giorno di sedentarietà

COMPRESO:

 3 ore o meno al giorno di utilizzo di schermi nel tempo libero


E

 Interrompere i lunghi periodi di seduta il più spesso possibile


SUGGERIMENTI PER RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

- Stare in piedi, camminare o fare stretching mentre si parla al telefono
- Associare il tempo trascorso sullo schermo a un'altra attività
- Impostate un timer per fare pause in piedi o di stretching ogni ora mentre siete seduti o sdraiati

Dormire bene

 7-9 ore al giorno di sonno di buona qualità su base regolare

COMPRESO:

 Andare a letto e svegliarsi tutti i giorni alla stessa ora

Adulti 65+ anni: 7-8 ore al giorno di sonno di buona qualità

CONSIGLI PER UN SONNO SANO

- Evitare/ridurre la caffeina dopo le 14.00
- Ambientazione rilassante e buia della camera da letto
- Niente attività davanti allo schermo 30-60 minuti prima di andare a letto

Cosa farà per raggiungere i suoi obiettivi?

Ulteriori idee su csepguidelines.ca e/o scaricate l'applicazione ParticipACTION sul vostro dispositivo mobile.