

تهدف مجموعة الأدوات تلك لمساعدة مقدمي الرعاية الأولية في كندا على تعزيز المستويات المثلى من النشاط البدني وسلوكيات الجلوس بلا حركة والنوم (أي "سلوكيات الحركة")، بما يتماشى مع الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة للبالغين. وتتضمن هذه المجموعة ما يلي:

**دليل** يمكن مقدمي الرعاية من تقييم سلوكيات الحركة لدى المرضى/العملاء البالغين (18 عامًا فما فوق) الذين يتلقون الرعاية، كما يمكن استخدام هذا الدليل في بداية التعامل مع المريض لتكوين فهم مبدئي، أو بشكل متكرر على مدار الوقت

- يشتمل الدليل على توجيهات واضحة ومحفزات اختيارية يمكن استخدام أقسام مختارة منه أو كله، وذلك بحسب الوقت المتاح للزيارة يتناول هذا الدليل المراحل الأساسية، مثل أسأل وقيّم وقدم المشورة كحد أدنى
- في حال ضيق الوقت، يُنصح بالتركيز على أحد سلوكيات الحركة الذي يتطلب أكبر قدر من الاهتمام. أما في حال توفر وقت إضافي، فيمكن التركيز على اثنين إلى ثلاثة من سلوكيات الحركة، كما يلي:
  - أي تغيير إيجابي في أحد سلوكيات الحركة يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على السلوكين الآخرين
  - تُعد العلاقة بين النشاط البدني وسلوك الجلوس بلا حركة والنوم علاقة اعتماد متبادل، وتأثيراتها مجتمعة تؤثر بشكل مباشر على النتائج الصحية العامة



**يمثل دليلًا مستخدمًا مودرنًا** اختياريًا مصممًا لمساعدة مقدمي الرعاية الصحية. يمكنهم الرجوع إليه كمرجع أساسي عند البدء في استخدام الدليل، أو كأداة لتجديد المعلومات لاحقًا، أو حتى كدليل مؤقت يُستغنى عنه بمجرد الإلمام التام به.

- يمكن تصفحه جنبًا إلى جنب مع الدليل لضمان الفهم الفوري
- يقدم توجيهات إضافية وواضحة حول كيفية الاستفادة من كل قسم من أقسام الدليل



**صُممت النشرة الإرشادية** خصيصًا للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 أو أكثر ويتلقون الرعاية الصحية، ويمكن طباعتها على الوجهين لتتمكن من أخذها إلى المنزل، و/أو تعبئتها أثناء الزيارة

- موجهة للمريض/العميل وتفاعلية
- تتضمن نصائح وأمثلة شائعة حول كيفية تلبية توصيات الإرشادات



لمعرفة المزيد حول الأدلة العلمية التي استند إليها تطوير توصيات إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة، يُرجى زيارة الرابط التالي: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

## اسأل

توصي إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة باتباع مبادئ "تحرك أكثر وقلل وقت الجلوس بلا حركة ونم جيدًا" كل يوم. اشرح كيف ترتبط تلك الأمور بتفاصيل اليوم المعتادة:

- "هل يناسبك أن نناقش كيف يمر يومك عادةً؟ فهذا النقاش قد يُسهم في فهم أعمق لـ \_\_\_\_\_"  
(إذا لم تكن مستعدًا للمناقشة، يمكننا التوقف هنا)

## قيّم

## النشاط البدني

"ما مدى نشاطك كل يوم؟"

## وقت الجلوس بلا حركة

"متى تكون أقل نشاطًا أو كثير الجلوس؟"

## النوم

"كيف حال نومك بشكل عام؟"

## يتضمن التصور الشامل لليوم الصحي المتوازن الذي توصي به الإرشادات إلى ما يلي:

من 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد بانتظام



تقليل وقت الجلوس بلا حركة إلى 8 ساعات يوميًا



≥ ممارسة 150 دقيقة أسبوعيًا من الأنشطة البدنية الأيروبيك بمعدل معتدل إلى قوي



ويشمل ذلك:

ويشمل ذلك:

≤ 3 ساعات يوميًا من وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي



9  
≥ ممارسة أنشطة تقوية العضلات مرتين أسبوعيًا



الالتزام بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ



فصل فترات الجلوس الطويلة قدر الإمكان



9  
تخصيص عدة ساعات من يومك لممارسة أي نشاط بدني خفيف



**بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65:** أضف ممارسة أنشطة التوازن واحرص على الحصول على مقدار ما بين 7 إلى 8 ساعات من النوم الجيد بانتظام يوميًا

الأنشطة المعتدلة إلى قوية \_\_\_\_\_ (دقيقة/أسبوع) وقت الجلوس بلا حركة \_\_\_\_\_ (ساعات/يوم) النوم \_\_\_\_\_ (ساعات/يوم)  
أنشطة تقوية العضلات \_\_\_\_\_ (مرات/أسبوع) وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي \_\_\_\_\_ (ساعات/يوم) هل تلتزم بأوقات ثابتة للنوم  
النشاط الخفيف \_\_\_\_\_ (ساعات/يوم) هل تفصل فترات الجلوس الطويلة؟  نعم  لا والاستيقاظ؟  نعم  لا

## قدم المشورة

حدد السلوك (السلوكيات) التي ينبغي العمل عليها لتحسين الصحة:

- أنت تقوم بعمل رائع فيما يتعلق بـ \_\_\_\_\_ لتحسين [صحتك/حالتك المزمنة]، أترح عليك \_\_\_\_\_.  
○ اسأل عن السلوك (السلوكيات) التي يرغب الأشخاص العمل عليها، إن وجدت.  
ابدأ بواحد منها:  النشاط البدني  وقت الجلوس بلا حركة  النوم

## خطّ

اتفق على ما تقوم به بالفعل بشكل جيد فيما يخص (السلوك) السلوكيات التي اخترتها في الخطوة السابقة. حدد هدفًا يتبع مبادئ الأهداف كما هو موضح في النشرة الإرشادية.

- "ما الذي يمكنك الاستمرار في فعله؟ وما هي التغييرات التي يمكنك العمل عليها؟"

## قيم الجدوى

- لضمان أن يكون كل هدف واقعيًا وقابلًا للتطبيق، قيم مدى الثقة في تحقيقه على مقياس من 1 (ثقة منخفضة) إلى 10 (ثقة عالية).  
○ لتحفيز روح التغيير: "ما الذي يمنعك من اختيار رقم أدنى؟"  
○ لتقييم العوائق والتحديات: "ما الذي سيسهم في رفع مستوى الثقة ليكون الرقم أعلى؟"

## إذا كانت الثقة منخفضة، يمكننا تعديل الهدف بالاستعانة بالنصائح التالية:

## نصائح النظافة الصحية أثناء النوم

- تجنب/قلل الكافيين بعد الساعة 2 ظهرًا
- اجعل غرفة النوم مظلمة ومريحة
- توقف عن استخدام الشاشات قبل 30-60 دقيقة من النوم
- التزم بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ يوميًا

## نصائح تقليل وقت الجلوس بلا حركة

- قم بالوقوف أو التمدد أثناء التحدث في الهاتف
- ضع مؤقتًا لاستقطاع أوقات الراحة للوقوف أثناء العمل (مرة كل ساعة على سبيل المثال)
- قم بأي نشاط آخر أثناء وقت مشاهدة التلفاز

## نصائح النشاط البدني

- في حال كانت لديك طاقة كبيرة، مارس الأنشطة التي تستمتع بها
- جميع مستويات وشدات النشاط البدني تُسهم في مجموع الدقائق المستهدفة

قم بالمتابعة في إطار زمني متفق عليه ومناسب للطرفين أو يمكن إحالة الفرد إلى موارد دعم متخصصة لتغيير السلوك.

## رتّب

<p>1. اربط إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة للبالغين حالة الفرد.</p> <p>• <b>ملاحظة:</b> تتضمن "سلوكيات الحركة" النشاط البدني ووقت الجلوس بلا حركة والنوم.</p> <p>2. إذا لم يكن الفرد مستعدًا لمناقشة سلوكيات الحركة حاليًا، فيمكنك اقتراح تأجيل هذه المناقشة إلى الزيارة القادمة.</p>	<p><b>اسأل</b></p> 
<p>1. قيّم سلوكيات الحركة الثلاثة خلال يومه الاعتيادي، واطرح أسئلة مفتوحة.</p> <p>2. استعن بتوصيات الإرشادات لطرح أسئلة أكثر تفصيلاً.</p> <p>3. سجل سلوكيات الحركة الحالية للفرد في السطور المخصصة.</p>	<p><b>قيّم</b></p> 
<p><b>الشدة المعتدلة:</b> تتسبب في التعرق وتجعلك تتنفس بصعوبة قليلة (مثل المشي السريع أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية)</p> <p><b>الشدة العنيفة:</b> تتسبب في التعرق وتجعلك تتنفس بصعوبة بالغة (مثل الجري أو ركوب الدراجات أو لعب الهوكي)</p> <p><b>أنشطة تقوية العضلات:</b> ممارسة أنشطة لتقوية العضلات باستخدام المقاومة حتى الإجهاد، بما في ذلك تمارين وزن الجسم (مثل القرفصاء)</p> <p><b>الشدة الخفيفة:</b> لا يتسبب في التعرق أو التنفس بصعوبة عادةً (مثل نزهة خفيفة أو الاستحمام)</p> <p><b>تمارين التوازن لمن تزيد أعمارهم عن 65 عامًا:</b> التمارين التي تدرّب على الثبات (مثل اليوجا أو التاي تشي (الوقوف على رجل واحدة) <b>الأنشطة في وقت الجلوس بلا حركة:</b> وهو استهلاك منخفض للطاقة في وضعية الجلوس أو الاستلقاء (مثل: الجلوس لفترات طويلة في العمل)</p> <p><b>وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي:</b> يُمارس خارج ساعات العمل أو الدراسة (على سبيل المثال: تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفاز) <b>النوم الجيد:</b> يمنحك شعورًا بالراحة عند الاستيقاظ</p> <p><b>الالتزام بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ:</b> كل يوم بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع</p>	<p>التعريفات والأمثلة:</p>
<p>1. أثنِ على أي نشاط بدني جيد أو سلوك الجلوس بلا حركة أو سلوكيات نوم تم تقديمها في قسم "قيّم".</p> <p>2. اذكر أن جميع السلوكيات الثلاثة مهمة ولكن أوصِ بسلوك واحد تعتقد أنه سيحصل على أكبر فائدة من تحسينه.</p> <p>3. اسأل عما إذا كان يرغب في اختيار سلوك للتركيز عليه لزيادة احتمالية التغيير.</p> <p><b>الفوائد الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة الطاقة</li> <li>الشعور بالقوة</li> <li>تحسين المزاج</li> <li>التقليل من خطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني والعديد من أنواع السرطان والقلق والاكتئاب وزيادة الوزن واضطراب مستوى الدهون في الدم</li> <li>تعزيز شامل لصحة العظام والقدرات الإدراكية وجودة الحياة العامة والوظيفة البدنية.</li> </ul>	<p><b>قدم المشورة</b></p> 
<p>1. اكتب مَعًا <b>هدفًا يتبع مبادئ الأهداف</b> أو أكثر كما هو موضح في النشرة الإرشادية.</p> <p>2. راجع الأهداف لتكون قابلة للتحقيق وواقعية وتسهم في تحقيق توصيات الإرشادات كما هو مذكور ضمن قسم "قيّم في الدليل".</p>	<p><b>خط</b></p> 
<p>1. قيم مستوى الثقة واطرح أسئلة تهدف للمتابعة.</p> <p>2. استعن بـ 'نصائح' موجزة لتقديم إستراتيجيات عملية وسهلة المنال.</p> <p>3. <b>المقابلة التحفيزية:</b></p> <p>a. "كيف ترغب أن تكون حياتك مختلفة في المستقبل؟"</p> <p>b. "ما الذي يحول دون تحقيقك لذلك؟"</p> <p>c. "ما المخاوف التي لديك بشأن التغيير؟"</p>	<p><b>قيم الجدوى</b></p> 
<p>يمكنك إحالة الفرد إلى أحد مقدمي الرعاية الأولية المذكورين أدناه أو إلى برنامج مجتمعي، مع تحديد سبب وجيه لهذه الإحالة لتقديم الدعم في تغيير السلوك:</p> <p>أخصائي فسيولوجيا التمارين السريرية المعتمد من CSEP / أخصائي علم الحركة / طبيب / ممرض / ممرض ممارس</p> <p>أخصائي تغذية / صيدلي / أخصائي نفسي / معالج نفسي مسجل / أخصائي اجتماعي</p>	<p><b>رتّب</b></p> 

توصي إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة للبالغين بأن يقوم البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا بـ:

**انجّب من وقتك على سهلجات تقه رلّة ههثأ ناهة**

يمكن أن يساعدك الالتزام بأن تكون نشيطًا وأن تقلل وقت الجلوس بلا حركة وأن ترتاح أكثر، في فعل ما يلي...



تحسين جودة حياتك ومزاجك وقدرتك على التفكير

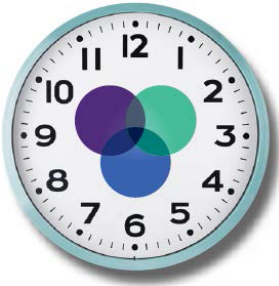
تعزيز من صحة عظامك ووظيفتك البدنية

تقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني والعديد من أنواع السرطان والقلق والاكتئاب والخرف والسقوط المتكرر والإصابات الناجمة عن ذلك السقوط

### أمثلة

### ما إرشادات النشاط البدني ووقت الجلوس بلا حركة والنوم؟

الوقوف أو المشي أو التنقل بالكرسي المتحرك أو رعاية الحديقة أو الطهي أو الاستحمام	أنشطة الأيروبيك التي لا يتسبب في التعرق أو التنفس بصعوبة عادة	الشدات الخفيفة
الركض الخفيف أو التزلج أو التزلج على المنحدرات أو التنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية أو تحريك الكرسي المتحرك بسرعة	أنشطة الأيروبيك التي تتسبب في التعرق وتجعلك تتنفس بصعوبة قليلة	الشدات المعتدلة
الركض أو كرة القدم أو الهوكي أو ركوب الدراجات أو الرياضات الخاصة بالكرسي المتحرك	أنشطة الأيروبيك التي تتسبب في التعرق وتجعلك تتنفس بصعوبة بالغة ويصبح من الصعب التكلّم أثناءها	الشدات العنيفة
حمل الأطفال أو تمارين الضغط بالوقوف أو تمارين البطن أو تمارين القرفصاء	وهي أنشطة تقوية العضلات بمقاومة وجهد عالٍ، وتشمل تمارين وزن الجسم	أنشطة تقوية العضلات
اليوجا والتاي تشي والوقوف على رجل واحدة والجلوس على كرسي والقيام منه دون الاستعانة بالذراعين	التمارين التي تدرّب على الثبات (موصى بها للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، ولكن يمكن للجميع القيام بها والاستفادة منها)	أنشطة التوازن
الأعمال المكتبية أو القراءة أو قيادة السيارة أو تناول الطعام أو الرسم بالألوان المائية	وهي أنشطة تُمارس باستهلاك القليل جدًا من الطاقة، وفي وضعية الجلوس أو الاستلقاء	أنشطة الجلوس بلا الحركة
مشاهدة التلفاز أو تصفح الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي	استخدام الشاشات خارج أوقات العمل أو الدراسة	وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي
الاستغراق في النوم خلال 30 دقيقة، والاستيقاظ مرة واحدة أو أقل أثناء النوم	يمنحك شعورًا بالراحة عند الاستيقاظ	النوم الجيد
الخلود إلى النوم في الساعة 10 مساءً والاستيقاظ في الساعة 7 صباحًا يوميًا.	الحفاظ على نفس مواعيد النوم والاستيقاظ، حتى في عطلات نهاية الأسبوع	النوم المنتظم



تُعرّف "سلوكيات الحركة" لدينا بالفترة الزمنية التي نقضيها في النشاط البدني أو الجلوس بلا حركة أو النوم. يوضح هذا المخطط الزمني كيف تتفاوت سلوكيات حركتنا من يوم لآخر؛ فقد يحصل الفرد في بعض الأيام على نوم أقل، مما يؤدي إلى زيادة في فترات جلوسه بلا حركة.

كيف تبدو **الحركة** في يومك الآن؟

الليل

المساء

بعد الظهر

الصباح

ما الممارسات **الإيجابية التي** تلتزم بها حاليًا **وتطمح إلى مواصلتها؟**

حدد هدفًا لـ "جعل يومك كله مهمًا!"

الأهداف التي تتبع مبادئ الأهداف وهي أن تكون **محددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها وواقعية**

**ومحددة بوقت**

أرغب في العمل على ما يلي:  النشاط البدني  وقت الجلوس بلا حركة  النوم

مثال المشي لمدة 20 دقيقة في الخارج في أيام الاثنين والأربعاء والجمعة في تمام الساعة 12:30 م

مثال

**هدف  
الذي يتبع  
مبادئ  
SMART:**

التاريخ: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

الحروف الأولى لاسمك: \_\_\_\_\_