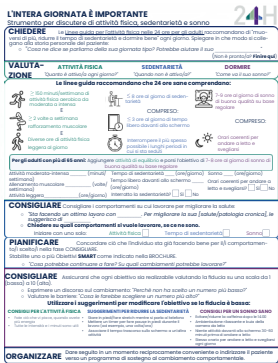


L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE: MEDICI DI BASE



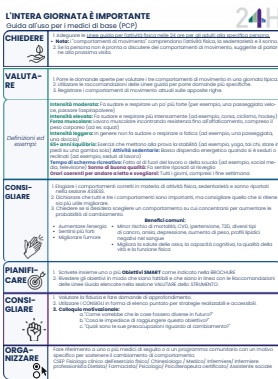
Premessa

Questo kit di strumenti è stato ideato per aiutare i medici di base (primary care provider, PCP) in Canada a promuovere livelli ottimali di attività fisica, comportamenti sedentari e sonno (cioè "comportamenti di movimento") in linea con le Linee guida canadesi sul movimento nelle 24 ore per gli adulti. Questo kit di strumenti comprende:



Uno **STRUMENTO** che può essere utilizzato dai sanitari per valutare i comportamenti di movimento degli adulti che accedono alle cure (cioè i pazienti/clienti) di età superiore ai 18 anni, inizialmente per "poggiare la prima pietra" o nel tempo

- Include indicazioni e suggerimenti opzionali
 - Utilizzate alcune o tutte le sezioni, a seconda del tipo di visita
 - Comprendono come minimo le sezioni CHIEDERE, VALUTARE e CONSIGLIARE
- Avete poco tempo? Concentratevi su un comportamento di movimento che richiede maggiore attenzione. Avete più tempo? Concentrarsi su 2 o 3 comportamenti di movimento:
 - I cambiamenti positivi in uno dei tre comportamenti di attività fisica possono influenzare i cambiamenti positivi negli altri due comportamenti.
 - L'attività fisica, il comportamento sedentario e il sonno hanno un'influenza combinata e interdipendente sulla salute delle persone



Una **GUIDA PER L'UTENTE**, che è una risorsa opzionale per i medici che possono consultare durante l'apprendimento dell'uso dello STRUMENTO, da consultare come aggiornamento o da usare a tantum per familiarizzarsi con lo STRUMENTO stesso.

- Può essere letto fianco a fianco con LO STRUMENTO.
- Offre una guida aggiuntiva sull'utilizzo di ciascuna sezione dello STRUMENTO



Una **BROCHURE** per gli adulti dai 18 anni in su che può essere stampata fronte-retro per gli adulti che accedono all'assistenza sanitaria e che possono portarsi a casa e/o compilare durante la visita

- Rivolta al paziente/Rivolta al cliente e interattiva
- Include suggerimenti ed esempi comuni su come soddisfare le raccomandazioni delle linee guida

Le prove alla base dello sviluppo delle raccomandazioni della Linea Guida sull'attività fisica nelle 24 ore sono disponibili qui: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE



Strumento per discutere di attività fisica, sedentarietà e sonno

CHIEDERE

Le Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore per gli adulti raccomandano di "muoversi di più, ridurre il tempo di sedentarietà e dormire bene" ogni giorno. Spiegare in che modo si collegano alla storia personale del paziente:

- o "Cosa ne dice se parliamo della sua giornata tipo? Potrebbe aiutare il suo _____"
(Non è pronto/a? **Finire qui**)

VALUTAZIONE

ATTIVITÀ FISICA

"Quanto è attivo/a ogni giorno?"

SEDENTARIETÀ

"Quando non è attivo/a?"

DORMIRE

"Come va il suo sonno?"

Le linee guida raccomandano che 24 ore sane comprendano:



≥ 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica da moderata a intensa

E



≤ 8 ore al giorno di sedentarietà



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



≥ 2 volte a settimana rafforzamento muscolare

E



≤ 3 ore al giorno di tempo libero davanti allo schermo

COMPRESO:



Diverse ore di attività fisica leggera al giorno



Interrompere il più spesso possibile i lunghi periodi in cui si sta seduti



Orari coerenti per andare a letto e svegliarsi

Per gli adulti con più di 65 anni: Aggiungere attività di equilibrio e porsi l'obiettivo di 7-8 ore al giorno di sonno di buona qualità su base regolare

Attività moderata-intensa _____ (minuti/settimana) Tempo di sedentarietà _____ (ore/giorno) Sonno _____ (ore/giorno)
Allenamento muscolare _____ (volte/settimana) Tempo libero davanti allo schermo _____ (ore/giorno) Orari coerenti per andare a letto e svegliarsi? Sì No
Attività leggera _____ (ore/giorno) Interrotto la sedentarietà? Sì No

CONSIGLIARE

Consigliare i comportamenti su cui lavorare per migliorare la salute:

- o "Sto facendo un ottimo lavoro con _____. Per migliorare la sua [salute/patologia cronica], le suggerisco di _____"
- o **Chiedere su quali comportamenti si vuole lavorare, se ce ne sono.**

Iniziare con uno solo: Attività fisica Tempo di sedentarietà Sonno

PIANIFICARE

Concordare ciò che l'individuo sta già facendo bene per il/i comportamento/i scelto/i nella fase CONSIGLIARE.

Stabilite uno o più Obiettivi **SMART** come indicato nella BROCHURE.

- o "Cosa potrebbe continuare a fare? Su quali cambiamenti potrebbe lavorare?"

CONSIGLIARE

Assicurarsi che ogni obiettivo sia realizzabile valutando la fiducia su una scala da 1 (bassa) a 10 (alta).

- o Esprimere un discorso sul cambiamento: "Perché non ha scelto un numero più basso?"
- o Valutare le barriere: "Cosa le farebbe scegliere un numero più alto?"

Utilizzare i suggerimenti per modificare l'obiettivo se la fiducia è bassa:

CONSIGLI PER L'ATTIVITÀ FISICA

- Fate ciò che vi piace, quando avete più energia
- Tutte le intensità e i minuti sono utili

SUGGERIMENTI PER RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

- Stare in piedi/fare stretch mentre si parla al telefono
- Mettere un timer per fare pause in piedi durante il lavoro (ad esempio, una volta/ora)
- Associare il tempo trascorso sullo schermo a un'altra attività

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
- Stesso orario per andare a letto e svegliarsi ogni giorno

ORGANIZZARE

Dare seguito in un momento reciprocamente conveniente o indirizzare il paziente verso un programma di sostegno al cambiamento comportamentale.

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE



Guida all'uso per i medici di base (PCP)

CHIEDERE



1. Adeguare le Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore per gli adulti alla specifica persona.
- **Nota:** i "comportamenti di movimento" comprendono l'attività fisica, la sedentarietà e il sonno.
2. Se la persona non è pronta a discutere dei comportamenti di movimento, suggerite di parlarne alla prossima visita.

VALUTARE



1. Porre le domande aperte per valutare i tre comportamenti di movimento in una giornata tipica.
2. Utilizzare le raccomandazioni delle Linee guida per porre domande più specifiche.
3. Registrare i comportamenti di movimento attuali sulle apposite righe.

Definizioni ed esempi:

- Intensità moderata:** Fa sudare e respirare un po' più forte (per esempio, una passeggiata veloce, passare l'aspirapolvere)
- Intensità elevata:** Fa sudare e respirare più intensamente (ad esempio, corsa, ciclismo, hockey)
- Forza muscolare:** Lavoro muscolare incontrando resistenza fino all'affaticamento, compreso il peso corporeo (ad es. squat)
- Intensità leggera:** In genere non fa sudare o respirare a fatica (ad esempio, una passeggiata, una doccia)
- 65+ anni Equilibrio:** Esercizi che mettono alla prova la stabilità (ad esempio, yoga, tai chi, stare in piedi su una gamba sola) **Attività sedentarie:** Basso dispendio energetico quando si è seduti o reclinati (ad esempio, seduti al lavoro)
- Tempo di schermo ricreativo:** Fatto al di fuori del lavoro o della scuola (ad esempio, social media, televisione) **Sonno di buona qualità:** Fa sentire riposati al risveglio
- Orari coerenti per andare a letto e svegliarsi:** Tutti i giorni, compresi i fine settimana

CONSIGLIARE



1. Elogiare i comportamenti corretti in materia di attività fisica, sedentarietà e sonno riportati nella sezione ASSESS.
2. Dichiarare che tutti e tre i comportamenti sono importanti, ma consigliare quello che si ritiene sia più utile migliorare.
3. Chiedere se si desidera scegliere un comportamento su cui concentrarsi per aumentare le probabilità di cambiamento.

Benefici comuni:

- Aumentare l'energia
- Sentirsi più forti
- Migliorare l'umore
- Minor rischio di mortalità, CVD, ipertensione, T2D, diversi tipi di cancro, ansia, depressione, aumento di peso, profili lipidici negativi nel sangue
- Migliora la salute delle ossa, la capacità cognitiva, la qualità della vita e la funzione fisica

PIANIFICARE



1. Scrivete insieme uno o più **Obiettivi SMART** come indicato nella BROCHURE
2. Rivedere gli obiettivi in modo che siano fattibili e che siano in linea con le Raccomandazioni delle Linee Guida elencate nella sezione VALUTARE dello STRUMENTO.

CONSIGLIARE



1. Valutare la fiducia e fare domande di approfondimento.
2. Utilizzare i CONSIGLI in forma di elenco puntato per strategie realizzabili e accessibili.
- 3. Colloquio motivazionale:**
 - a. "Come vorrebbe che le cose fossero diverse in futuro?"
 - b. "Cosa le impedisce di raggiungere questo obiettivo?"
 - c. "Quali sono le sue preoccupazioni riguardo al cambiamento?"

ORGANIZZARE



Fare riferimento a uno o più medici di seguito o a un programma comunitario con un motivo specifico per sostenere il cambiamento di comportamento:
CSEP Fisiologo clinico dell'esercizio fisico/ Chinesiologo / Medico/ Infermiere/ Infermiere professionista Dietista/ Farmacista/ Psicologo/ Psicoterapeuta certificato/ Assistente sociale

L'INTERA GIORNATA È IMPORTANTE

Brochure per valutare insieme attività fisica, sedentarietà e sonno



Le Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore per gli adulti raccomandano che gli adulti di età superiore ai 18 anni:

Si muovano di più, riducano la sedentarietà e dormano bene

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

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



Cosa sono l'attività fisica, il tempo sedentario e il sonno?

Intensità leggera

Attività aerobiche che in genere non fanno sudare o respirare a fatica

Intensità moderate

Attività aerobiche che fanno sudare e respirare un po' più intensamente

Intensità vigorose

Attività aerobiche che fanno sudare e respirare di più e rendono difficile parlare

Attività di forza muscolare

Lavorare con i muscoli incontrando resistenza con uno sforzo elevato, compresi gli esercizi con il peso corporeo

Attività di bilanciamento

Esercizi che mettono alla prova la stabilità (consigliati per chi ha più di 65 anni, ma tutti possono trarne beneficio)

Attività sedentarie

Attività svolte con un consumo energetico minimo in posizione seduta o reclinata

Tempo ricreativo davanti allo schermo

Uso di schermi al di fuori del lavoro o della scuola

Sonno di buona qualità

Fa sentire riposati al risveglio

Sonno costante

Avere gli stessi orari per andare a letto e svegliarsi, anche nei fine settimana

Esempi

Stare in piedi, camminare, fare la ruota, fare giardinaggio, cucinare, fare la doccia

Jogging, pattinaggio, sci alpino, aspirapolvere, passeggiate a passo svelto

Corsa, calcio, hockey, ciclismo, sport in carrozzina

Portare i bambini in braccio, flessioni al banco, addominali, squat

Yoga, tai-chi, stare in piedi su una gamba sola, alzarsi e abbassarsi da una sedia senza usare le braccia

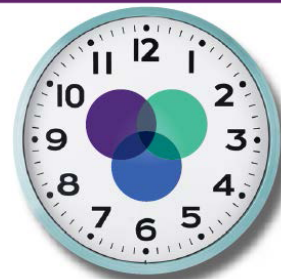
Lavorare alla scrivania, leggere, guidare, mangiare, dipingere

Guardare la televisione, scorrere messaggi sul telefono, usare i social media...

Addormentarsi entro 30 minuti, svegliarsi una volta o meno durante il sonno

Andare a dormire alle 22 e svegliarsi ogni giorno alle 7

I nostri "**comportamenti di movimento**" sono il tempo in cui siamo attivi, sedentari - o non ci muoviamo - e dormiamo. Questo orologio rappresenta come i nostri comportamenti di movimento siano diversi ogni giorno. Alcuni giorni potreste dormire meno e di conseguenza essere più sedentari.



Come si presenta il **movimento** nella vostra giornata attuale?

Mattina

Pomeriggio

Sera

Notte

Che cosa state **già facendo bene** che volete **continuare a fare**?

Stabilite un obiettivo SMART per fare in modo che "tutta la giornata sia importante"!

Gli obiettivi SMART sono **S**pecifici, **M**isurabili, **A**ttuabili, **R**ealistici e **T**emporizzabili

Voglio lavorare su: **Attività fisica** **Tempo di sedentarietà** **Sonno**

Esempio 20 minuti di passeggiata all'aperto il lunedì, mercoledì e venerdì alle 12.30

**Il mio
OBIET-
TIVO
SMART:**

Data: __/__/__
Iniziali: ____