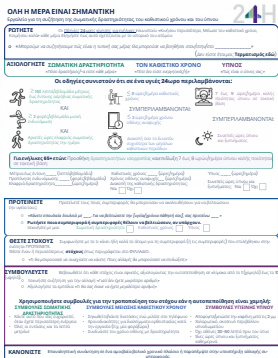


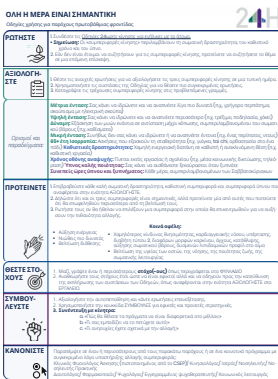
Πρόλογος

Η παρούσα εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους παρόχους πρωτοβάθμιας περίθαλψης στον Καναδά να προωθήσουν τα βέλτιστα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς και ύπνου (δηλ. «συμπεριφορές κίνησης») σύμφωνα με τις Καναδέζικες οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες. Αυτή η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει:



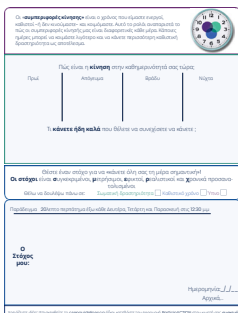
Ένα **ΕΡΓΑΛΕΙΟ** που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους παρόχους για την αξιολόγηση των συμπεριφορών κίνησης των ενηλίκων που έχουν πρόσβαση στη φροντίδα (δηλ. ασθενείς/πελάτες) ηλικίας 18+ αρχικά για να «μεταδώσουν την ιδέα» ή με την πάροδο του χρόνου

- Περιλαμβάνει οδηγίες και προαιρετικές προτροπές
 - Χρησιμοποιήστε μερικές ή όλες τις ενότητες, ανάλογα με την επίσκεψη
 - Καλύψτε τουλάχιστον τις ενότητες ΡΩΤΗΣΤΕ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ και ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ
- Δεν έχετε χρόνο; Επικεντρωθείτε σε μία συμπεριφορά κίνησης που χρειάζεται περισσότερη προσοχή. Έχετε περισσότερο χρόνο; Επικεντρωθείτε σε 2 έως 3 συμπεριφορές κίνησης:
 - Οι θετικές αλλαγές σε μία συμπεριφορά κίνησης μπορούν να επηρεάσουν τις θετικές αλλαγές στις άλλες δύο συμπεριφορές κίνησης
 - Η σωματική δραστηριότητα, η καθιστική συμπεριφορά και ο ύπνος επηρεάζουν από κοινού και συνδυαστικά τα αποτελέσματα της υγείας



Ένα **ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ**, είναι ένα προαιρετικό βοήθημα για τους παρόχους και στο οποίο μπορούν να ανατρέξουν ενώ μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το ΕΡΓΑΛΕΙΟ, να ανατρέξουν σε αυτό για φρεσκάρισμα γνώσεων ή να το χρησιμοποιήσουν μία φορά και να το απορρίψουν αφού εξοικειωθούν με το ΕΡΓΑΛΕΙΟ

- Μπορεί να διαβαστεί δίπλα-δίπλα με το ΕΡΓΑΛΕΙΟ
- Προσφέρει πρόσθετη καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο χρήσης κάθε ενότητας του ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ



Ένα **ΦΥΛΛΑΔΙΟ** για ενήλικες 18+ ΕΤΩΝ, το οποίο μπορεί να εκτυπωθεί σε διπλή όψη για τους ενήλικες που έχουν πρόσβαση στη φροντίδα, ώστε να το πάρουν μαζί τους στο σπίτι ή/και να το συμπληρώσουν κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης

- Προσανατολισμός προς τον ασθενή/πελάτη και διαδραστικότητα
- Περιλαμβάνει συμβουλές και κοινά παραδείγματα για την τήρηση των συστάσεων των οδηγιών

Τα αποδεικτικά στοιχεία που οδήγησαν στην ανάπτυξη των συστάσεων της Οδηγίας 24ωρης σωματικής κίνησης μπορείτε να τα βρείτε εδώ: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

ΟΛΗ Η ΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ



Εργαλείο για τη συζήτηση της σωματικής δραστηριότητας, του καθιστικού χρόνου και του ύπνου

ΡΩΤΗΣΤΕ

Οι Οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες ρυθμίζουν «Κινήσου περισσότερο, Μείωσε τον καθιστικό χρόνο, Κοιμήσου καλά» κάθε μέρα. Εξηγήστε πώς αυτά σχετίζονται με το ιστορικό του ατόμου:

- «Μπορούμε να συζητήσουμε πώς είναι η τυπική σας μέρα; Θα μπορούσε να βοηθήσει στον/στην/στο _____»
(Δεν είστε έτοιμοι; **Τερματισμός εδώ**)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Πόσο δραστήριος/-α είστε κάθε μέρα;»









ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ

«Πότε δεν είστε ενεργητικός/ή;»

ΥΠΝΟΣ

«Πώς είναι ο ύπνος σας;»

Οι οδηγίες συνιστούν ότι σε ένα υγιές 24ωρο περιλαμβάνονται:

 ≥ 150 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έως έντονης αερόβιας σωματικής δραστηριότητας	 ≤ 8 ώρες/ημέρα καθιστικός χρόνος	 7 έως 9 ώρες/ημέρα καλής ποιότητας ύπνου σε τακτική βάση
ΚΑΙ	ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:	ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:
 ≥ 2 φορές/εβδομάδα μυϊκή ενδυνάμωση	 ≤ 3 ώρες/ημέρα χρόνου οθόνης αναψυχής	
ΚΑΙ		
 Αρκετές ώρες ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας την ημέρα	 Διακοπή όσο το δυνατόν συχνότερα των μεγάλων καθιστικών περιόδων	 Συνεπείς ώρες ύπνου και ξυπνήματος

Για ενήλικες 65+ ετών: Προσθήκη δραστηριοτήτων ισορροπίας και επιδίωξη 7 έως 8 ωρών/ημέρα ύπνου καλής ποιότητας σε τακτική βάση

Μέτρια έως έντονη _____ (λεπτά/εβδομάδα)
Προπόνηση ενδυνάμωσης _____ (φορές/εβδομάδα)
Ελαφριά δραστηριότητα _____ (ώρες/ημέρα)

Καθιστικός χρόνος _____ (ώρες/ημέρα)
Χρόνος οθόνης αναψυχής _____ (ώρες/ημέρα)
Διακοπή της καθιστικής δραστηριότητας;
Ναι Όχι

Ύπνος _____ (ώρες/ημέρα)
Συνεπείς ώρες ύπνου και ξυπνήματος; Ναι Όχι

ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ

Προτείνετε τους ποιες συμπεριφορές θα μπορούσαν να ακολουθήσουν για να βελτιώσουν την υγεία τους:

- «Κάνετε σπουδαία δουλειά με _____. Για να βελτιώσετε την [υγεία/χρόνια πάθησή σας], σας προτείνω ____»
- Ρωτήστε ποια συμπεριφορά ή συμπεριφορές θέλουν να βελτιώσουν, αν υπάρχουν.
Ξεκινήστε με μια: Σωματική δραστηριότητα Καθιστικός χρόνος Ύπνος

ΘΕΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ

Συμφωνήστε με το τι κάνει ήδη καλά το άτομο για τη συμπεριφορά (ή τις συμπεριφορές) που επιλέχθηκαν στην ενότητα ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ.

Θέστε έναν ή περισσότερους **στόχους** όπως περιγράφεται στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ.

- «Τι θα μπορούσατε να συνεχίσετε να κάνετε; Ποιες αλλαγές θα μπορούσατε να επιδιώξετε;»

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ

Βεβαιωθείτε ότι κάθε στόχος είναι εφικτός, αξιολογώντας την αυτοπεποίθηση σε κλίμακα από το 1 (χαμηλό) έως το 10 (υψηλό).

- Ξεκινήστε συζήτηση για την αλλαγή: «Γιατί δεν έχετε μικρότερο αριθμό;»
- Αξιολογήστε τα εμπόδια: «Τι θα σας έκανε να έχετε μεγαλύτερο αριθμό;»

Χρησιμοποιήστε συμβουλές για την τροποποίηση του στόχου εάν η αυτοπεποίθηση είναι χαμηλή:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Κάντε αυτό που σας ευχαριστεί, όταν έχετε περισσότερη ενέργεια
- Όλες οι εντάσεις και τα λεπτά μετράνε

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

- Σηκωθείτε/κάντε διατάσεις ενώ μιλάτε στο τηλέφωνο
- Χρονοδιακόπτης για διαλείμματα ορθοστασίας κατά την εργασία (π.χ. μία φορά/ώρα)
- Συνδυάστε τον χρόνο οθόνης με δραστηριότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΥΠΝΟΥ

- Αποφύγετε/μειώστε την καφεΐνη μετά τις 2 μμ
- Χαλαρωτικό, σκοτεινό περιβάλλον υποδωματίου
- Όχι οθόνες 30-60 λεπτά πριν τον ύπνο
- Ίδιες ώρες ύπνου και ξυπνήματος καθημερινά

ΚΑΝΟΝΙΣΤΕ

Επαναληπτική συνάντηση σε ένα αμοιβαία βολικό χρονικό πλαίσιο ή παραπέμψτε στην υποστήριξη αλλαγής συμπεριφοράς.

ΟΛΗ Η ΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ



Οδηγίες χρήσης για παρόχους πρωτοβάθμιας φροντίδας

ΡΩΤΗΣΤΕ



1. Συνδέστε τις Οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες με το άτομο.
 - **Σημείωση:** Οι «συμπεριφορές κίνησης» περιλαμβάνουν τη σωματική δραστηριότητα, τον καθιστικό χρόνο και τον ύπνο.
2. Εάν δεν είναι έτοιμοι να συζητήσουν για τις συμπεριφορές κίνησης, προτείνετε να συζητήσετε το θέμα σε μια επόμενη επίσκεψη.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ



1. Θέστε τις ανοιχτές ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τις τρεις συμπεριφορές κίνησης σε μια τυπική ημέρα.
2. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις της Οδηγίας για να θέσετε πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις.
3. Καταγράψτε τις τρέχουσες συμπεριφορές κίνησης στις προβλεπόμενες γραμμές.

Ορισμοί και παραδείγματα:

- Μέτρια ένταση:** Σας κάνει να ιδρώνετε και να αναπνέετε λίγο πιο δυνατά (π.χ. γρήγορο περπάτημα, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα)
- Υψηλή ένταση:** Σας κάνει να ιδρώνετε και να αναπνέετε περισσότερο (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, χόκει)
- Δύναμη:** Εξάσκηση των μυών ενάντια σε αντίσταση μέχρι κόπωσης, συμπεριλαμβανομένου του σωματικού βάρους (π.χ. καθίσματα)
- Μικρή ένταση:** Συνήθως δεν σας κάνει να ιδρώνετε ή να αναπνέετε έντονα (π.χ. ένας περίπατος, ντους)
- 65+ έτη Ισορροπία:** Ασκήσεις που εξασκούν τη σταθερότητα (π.χ. γιόγκα, tai chi, ορθοστασία στο ένα πόδι) **Καθιστικές δραστηριότητες:** Χαμηλή ενεργειακή δαπάνη σε καθιστή ή ανακλινόμενη θέση (π.χ. καθιστική εργασία)
- Χρόνος οθόνης αναψυχής:** Γίνεται εκτός εργασίας ή σχολείου (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τηλεόραση) **Ύπνος καλής ποιότητας:** Σας κάνει να αισθάνεστε ξεκούραστοι όταν ξυπνάτε
- Συνεπείς ώρες ύπνου και ξυπνήματος:** Κάθε μέρα, συμπεριλαμβανομένων των Σαββατοκύριακων

ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ



1. Επιβραβεύστε κάθε καλή σωματική δραστηριότητα, καθιστική συμπεριφορά και συμπεριφορά ύπνου που αναφέρεται στην ενότητα ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ.
2. Δηλώστε ότι και οι τρεις συμπεριφορές είναι σημαντικές, αλλά προτείνετε μία από αυτές που πιστεύετε ότι θα επωφεληθούν περισσότερο από τη βελτίωσή τους.
3. Ρωτήστε τους αν θα ήθελαν να επιλέξουν μια συμπεριφορά στην οποία θα επικεντρωθούν για να αυξήσουν την πιθανότητα αλλαγής.

Κοινά οφέλη:

- Αύξηση ενέργειας
- Νιώθεις πιο δυνατός
- Βελτίωση διάθεσης
- Χαμηλότερος κίνδυνος θνησιμότητας, καρδιαγγειακής νόσου, υπέρτασης, διαβήτη τύπου 2, διαφόρων μορφών καρκίνου, άγχους, κατάθλιψης, αύξησης σωματικού βάρους, δυσμενών λιπιδαιμικών προφίλ στο αίμα
- Βελτίωση της υγείας των οστών, της νόησης, της ποιότητας ζωής, της σωματικής λειτουργίας

ΘΕΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ



1. Μαζί, γράψτε έναν ή περισσότερους **στόχο(-ους)** όπως περιγράφεται στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ
2. Αναθεωρήστε τους στόχους έτσι ώστε να είναι εφικτοί αλλά και να οδηγούν προς την κατεύθυνση της εκπλήρωσης των συστάσεων των Οδηγιών, όπως αναφέρονται στην ενότητα ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ στο ΕΡΓΑΛΕΙΟ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ



1. Αξιολογήστε την αυτοπεποίθηση και κάντε ερωτήσεις επανεξέτασης.
2. Χρησιμοποιήστε την κουκκίδα ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για εφικτές και προσιτές στρατηγικές.
3. **Συνέντευξη με κίνητρα:**
 - a. «Πώς θα θέλατε τα πράγματα να είναι διαφορετικά στο μέλλον;»
 - b. «Τι σας εμποδίζει να το πετύχετε αυτό;»
 - c. «Τι ανησυχίες έχετε σχετικά με την αλλαγή;»

ΚΑΝΟΝΙΣΤΕ



Παραπέμψτε σε έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω παρόχους ή σε ένα κοινοτικό πρόγραμμα με συγκεκριμένο λόγο υποστήριξης αλλαγής συμπεριφοράς:
Κλινικός Φυσιολόγος Άσκησης (πιστοποιημένος από το CSEP)/ Κινησιολόγος/ Ιατρός/ Νοσηλεύτης/ Νοσηλεύτης Πρακτικής
Διαιτολόγος/ Φαρμακοποιός/ Ψυχολόγος/ Εγγεγραμμένος ψυχοθεραπευτής/ Κοινωνικός λειτουργός

Οι Οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για ενήλικες συνιστούν στους ενήλικες ηλικίας 18+ ετών:

Κινήσου περισσότερο, Μείωσε τον καθιστικό χρόνο και Κοιμήσου καλά

Το να είστε δραστήριοι, λιγότερο καθιστοί και πιο αναπαυμένοι μπορεί να βοηθήσει σε...

- ✓ **Ενίσχυση** της ποιότητας ζωής, της διάθεσης και της ικανότητάς σας να σκέφτεστε
- ✓ **Βελτίωση** της υγείας των οστών και της σωματικής σας λειτουργίας
- ✓ **Μείωση** του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, διαβήτη τύπου 2, διαφόρων μορφών καρκίνου, άγχους, κατάθλιψης, άνοιας, πτώσεων και τραυματισμών από πτώσεις

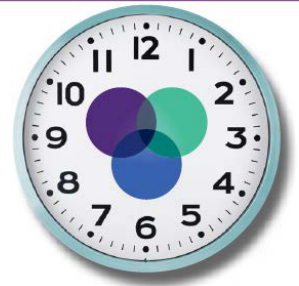


Τι είναι η σωματική δραστηριότητα, ο καθιστικός χρόνος και ο ύπνος;

Παραδείγματα

Μικρές εντάσεις	Αερόβιες δραστηριότητες που συνήθως δεν σας κάνουν να ιδρώνετε ή να αναπνέετε έντονα	Ορθοστασία, περπάτημα, κίνηση με αμαξίδιο, κηπουρική, μαγείρεμα, ντους
Μέτριες εντάσεις	Αερόβιες δραστηριότητες που σας κάνουν να ιδρώνετε και να αναπνέετε λίγο πιο έντονα	Τζόκινγκ, πατινάζ, σκι κατάβασης, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, γρήγορη κίνηση με αμαξίδιο
Υψηλές εντάσεις	Αερόβιες δραστηριότητες που σας κάνουν να ιδρώνετε και να αναπνέετε περισσότερο και σας δυσκολεύουν να μιλήσετε	Τρέξιμο, ποδόσφαιρο, χόκεϊ, ποδηλασία, αθλήματα σε αναπηρικό αμαξίδιο
Δραστηριότητες δύναμης	Εξάσκηση των μυών ενάντια σε αντίσταση με μεγάλη προσπάθεια, συμπεριλαμβανομένων των ασκήσεων με το βάρος του σώματος	Μεταφορά παιδιών, κάμψεις σε πάγκο, κοιλιακοί, καθίσματα
Δραστηριότητες ισορροπίας	Ασκήσεις που εξασκούν τη σταθερότητα (Συνιστάται για άτομα 65+ ετών, αλλά όλοι μπορούν να επωφεληθούν)	Γιόγκα, tai-chi, ορθοστασία στο ένα πόδι, σήκωμα και κάθισμα σε καρέκλα χωρίς τη χρήση των χεριών
Καθιστικές δραστηριότητες	Δραστηριότητες που εκτελούνται με πολύ μικρή κατανάλωση ενέργειας σε καθιστή ή ανακλινόμενη θέση	Εργασία γραφείου, διάβασμα, οδήγηση, φαγητό, ζωγραφική ακουαρέλας
Χρόνος οθόνης αναψυχής	Χρήση οθονών εκτός εργασίας ή σχολείου	Παρακολούθηση τηλεόρασης, scrolling οθόνης τηλεφώνου, μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Ύπνος καλής ποιότητας	Σας κάνει να αισθάνεστε ξεκούραστοι κατά το ξύπνημα	Κοιμάστε μέσα σε 30 λεπτά, ξυπνάτε μία φορά ή λιγότερο κατά τη διάρκεια του ύπνου
Συνεπής ύπνος	Να έχετε τις ίδιες ώρες ύπνου και ξυπνήματος, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα	Να κοιμάστε στις 10 μ.μ. και ξυπνάτε στις 7 π.μ. κάθε μέρα

Οι «**συμπεριφορές κίνησης**» είναι ο χρόνος που είμαστε ενεργοί, καθιστοί –ή δεν κινούμαστε– και κοιμόμαστε. Αυτό το ρολόι αναπαριστά το πώς οι συμπεριφορές κίνησής μας είναι διαφορετικές κάθε μέρα. Κάποιες ημέρες μπορεί να κοιμάστε λιγότερο και να κάνετε περισσότερη καθιστική δραστηριότητα ως αποτέλεσμα.



Πώς είναι η **κίνηση** στην καθημερινότητά σας τώρα;

Πρωί

Απόγευμα

Βράδυ

Νύχτα

Τι **κάνετε ήδη καλά** που θέλετε να συνεχίσετε να κάνετε ;

Θέστε έναν στόχο για να «κάνετε όλη σας τη μέρα σημαντική»!

Οι στόχοι είναι **συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και χρονικά προσανατολισμένοι**

Θέλω να δουλέψω πάνω σε: Σωματική δραστηριότητα Καθιστικό χρόνο Ύπνο

Παράδειγμα 20λεπτο περπάτημα έξω κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή στις 12:30 μ.μ

Ο
Στόχος
μου:

Ημερομηνία: _/_/_
Αρχικά: _