

不负每一天:初级照护

序言



此工具包旨在帮助加拿大初级照护提供者按照加拿大成年人24小时运动指南推广最佳水平的身体活动、久坐行为及睡眠(即“运动行为”)。此工具包包括:

一份**工具**供提供者用于评估初次前来就诊的18岁以上成人(即患者/客户)的运动行为,以“播下种子”或长期追踪

- 包含指示说明和可选提示
 - 依据就诊时长使用部分或全部内容
 - 至少应涵盖询问、评估、建议三个部分
- 时间有限?专注于一项最需重视的运动行为。时间宽松?专注于两至三项运动行为:
 - 一项运动行为发生积极变化,可能连带着其他运动行为也发生积极变化
 - 身体活动、久坐行为和睡眠之间相互依存关系,共同影响健康状况



一份**用户指南**,供提供者在学习使用评估工具时选择性参考或温习参考,在熟悉评估工具后使用或弃用

- 可对照评估工具阅读
- 提供有关如何使用评估工具的额外指导



一份**手册**,适用于18岁以上成人,可双面打印,就诊患者可带回家及/或在就诊时填写

- 面向患者/客户,互动式材料
- 包含有关如何达至指引建议的小贴士和常见举例



24小时运动指南建议所依据的证据载于: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-1.+2%29>

不负每一天

身体活动、久坐时间及睡眠讨论工具



询问

成年人24小时运动指南_建议每天“多做运动、减少久坐时间及保持良好睡眠”。解释与个人情况的相关性：

- “我们可以谈一下你的日常状况吗?可以帮助你 _____”

(无准备?此处结束)

评估

身体活动

“你每天的活动量有多少?”









久坐时间

“哪些时段你不会活动?”

睡眠

“你的睡眠状况如何?”

指引建议健康24小时应包括:

 每周≥150分钟的中等至剧烈有氧身体活动	 每天久坐时间≤8小时	 每天7至9小时的规律性高质量睡眠
及	包括:	包括:
 每周肌肉强化活动≥两次	 每天娱乐性屏幕时间≤3小时	
及		
 每天数小时轻度身体活动	 尽可能频繁地中断长时间久坐	 固定入睡和起床时间

65岁以上成年人: 增加平衡活动, 并养成每天7至8小时的规律性高质量睡眠

中度至剧烈 _____ (分钟/周)	久坐时间 _____ (小时/天)	睡眠 _____ (小时/天)
力量训练 _____ (次/周)	娱乐性屏幕时间 _____ (小时/天)	固定入睡和起床时间? 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
轻度活动 _____ (小时/天)	中断久坐? 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	

建议 推荐可改善健康的行为:

- “你在 _____ 做得很棒。为改善你的[健康/慢性病], 我建议 _____”
- 询问客户想要改进的行为(如有)。
 - 选择一项开始: 身体活动 久坐时间 睡眠

计划 肯定客户在”建议“中选择的方面, 已经做得很好的方面。按手册中所列设定SMART目标。

- “你可以坚持哪些行为?你可获得哪些改变?”

咨询 按照1分(低)至10分(高)评估信心, 确保每项目标均切实可行。

- 引导改变性谈话: “为什么不是一个更低分?”
- 评估障碍: “怎样可以得到更高分?”

若信心值不高, 使用小贴士修改目标:

身体活动小贴士

- 在精力最充沛的时候做喜欢的运动
- 所有活动不论强度和时长均作数

减少久坐时间小贴士

- 讲电话时站立/伸展身体
- 工作期间设置定时器起身休息(例如每小时一次)
- 边看屏幕边活动

睡眠卫生小贴士

- 下午2点后不喝/少喝咖啡
- 营造放松、昏暗的卧室环境
- 睡前30至60分钟远离屏幕
- 每天固定的入睡和起床时间

安排

在约定的时间追踪访问或转介其他专业人士获取支持。

<p>询问</p>	<p>1. 将成年人24小时运动指南个人联系起来。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 注意:“运动行为”包括身体活动、久坐时间及睡眠。 <p>2. 若客户不准备讨论运动行为, 建议下次就诊时讨论。</p>
<p>评估</p>	<p>1. 询问开放式问题, 评估日常生活中三类活动行为的情况。</p> <p>2. 使用指南建议询问更多具体问题。</p> <p>3. 在横线处记录当前运动行为。</p>
<p>定义和举例:</p>	<p>中度:让你出汗且呼吸稍有困难(如快走、吸尘)</p> <p>剧烈:让你出汗且呼吸困难(如跑步、骑车、曲棍球) 力量:考验耐力的肌肉训练, 直至疲乏, 包括自重训练(如深蹲)</p> <p>轻度:通常不会让你出汗或呼吸困难(如散步、洗澡)</p> <p>(65岁以上)平衡:训练稳定性的活动(如瑜伽、太极、单脚站立)</p> <p>久坐活动:坐着或躺着时的低能量消耗行为(如工作时久坐)</p> <p>娱乐性屏幕时间:工作或学习之外的屏幕使用(如社交媒体、电视) 高质量睡眠:醒来后感觉神清气爽</p> <p>固定入睡和起床时间:每天, 包括周末</p>
<p>建议</p>	<p>1. 称赞在“评估”部分提及的任何良好身体活动、久坐行为及睡眠行为。</p> <p>2. 说明所有三种行为均重要, 但建议其中一种你认为改善后能带来最大益处的行为。</p> <p>3. 询问客户是否愿意选择一种行为着重改进, 以增加改变的可能性。</p> <p style="text-align: center;">共同益处:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 精力更加旺盛 • 感觉更强壮 • 改善情绪 • 降低死亡、心血管疾病、高血压、二型糖尿病、多种癌症、焦虑症、抑郁症、增重、不良血脂状况的风险 • 改善骨骼健康, 提升认知能力、生活质量及身体机能
<p>计划</p>	<p>1. 按手册中所列共同拟制一个或多个SMART 目标。</p> <p>2. 修改目标, 确保其切实可行, 并努力达成评估工具“评估”部分所列的指南建议。</p>
<p>咨询</p>	<p>1. 评估信心, 提出后续问题。</p> <p>2. 参照小贴示要点, 确定可达成且易于落实的策略。</p> <p>3. 激发性访谈:</p> <ol style="list-style-type: none"> “你希望未来有哪些改变?” “哪些因素会妨碍你实现目标?” “对于改变, 你有哪些担忧?”
<p>安排</p>	<p>出于特定原因转介以下服务提供者或社区计划, 以获取改变行为的支持:</p> <p>CSEP 临床运动生理学家/运动学家/医师/护士/护理师 营养师/药剂师/心理学家/注册心理治疗师/社会工作者</p>

成年人24小时运动指南建议18岁以上的成年人：

多做运动、减少久坐时间及保持良好睡眠

保持活动, 减少久坐及充分休息有助于.....

- ✓ 提升生活质量, 改善情绪, 活跃思维
- ✓ 改善 骨骼健康和身体机能
- ✓ 降低心脏病、二型糖尿病、多种癌症、焦虑症、抑郁症、痴呆症、跌倒及跌倒受伤的风险

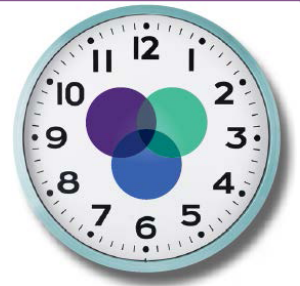


什么是身体活动、久坐时间及睡眠状况?

举例

轻度	通常不会让你出汗或呼吸困难的有氧运动	站立、走路、旋转、园艺、烹饪、洗澡
中度	让你出汗且呼吸稍有困难的有氧运动	慢跑、滑冰、滑雪、吸尘、快速旋转
剧烈	让你出汗、呼吸非常困难且说话困难的有氧运动	跑步、足球、曲棍球、骑车、轮椅运动
力量活动	考验耐力的高强度肌肉锻炼, 包括自重训练	抱小孩、伏地挺身、仰卧起坐、深蹲
平衡活动	训练稳定性的活动 (建议65岁以上成人, 但人人都可受益)	瑜伽、太极、单脚站立、不藉手臂从椅子站起和坐下
久坐活动	坐着或躺着的、只需极低能量消耗的活动	办公、阅读、开车、吃饭、水彩画
娱乐性屏幕时间	工作或学习之外的屏幕使用	看电视、刷手机、社交媒体
高质量睡眠	醒来后感觉神清气爽	30分钟内入睡, 夜醒一次或更少
固定睡眠	固定入睡和起床时间, 即使是周末	每天晚上10点就寝, 早上7点起床

“运动行为”是指我们活动、久坐不动或睡觉的时间。右边时钟表示我们每天的运动行为会有所不同。有些时候你可能睡眠更少，因而久坐时间更长。



现在你一天的**活动**情况如何？

上午

下午

晚上

夜间

哪些方面你**已经做得很好**并想**继续坚持下去**？

“让你的一整天都有意义”的小贴士！

SMART目标是指具体的、可衡量的、可实现的、实际的、有时限的目标。

我想要改进： 身体活动 久坐时间 睡眠

例如 周一、周三和周五下午12:30户外步行20分钟

**我的
SMART
目标：**

日期：__/__/__

首签：_____