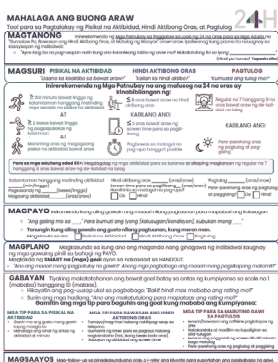


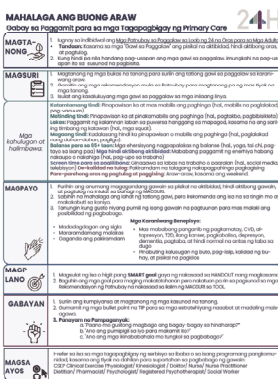
## Panimula

Ikinisenyo ang toolkit na ito para tumulong sa mga tagapagbigay ng primary care sa Canada na i-promote ang pinakamainam na antas ng pisikal na aktibidad, hindi aktibong gawain, at pagtulog (hal., "mga gawi sa paggalaw"), alinsunod sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa mga Adulto ng Canada. Kasama sa toolkit na ito ang:



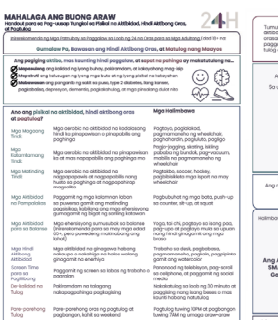
Isang **TOOL** na maaring gamitin ng mga tagapagbigay ng serbisyo para suriin ang mga gawi sa paggalaw ng mga adultong kumukuha ng serbisyo (ibig sabihin, mga pasyente/kliyente) na may edad 18+ para "itanim ang ideya" o unit-unting ipakilala sa paglipas ng panahon.

- May kasamang mga tagubilin at opsyonal na prompt
  - Gamitin ang ilan o lahat ng bahagi, depende sa pagbisita
  - Saklawin ang **MAGTANONG**, **MAGSURI**, at **MAGPAYO** bilang pinakamababang kinakailangan.
- Kulang sa oras? Magpokus sa isang gawi sa paggalaw na pinakadapat bigyang-pansin. May mas maraming oras? Magpokus sa 2 hanggang 3 gawi sa paggalaw:
  - Ang positibong pagbabago sa isang gawi sa paggalaw ay maaring magdulot ng positibong pagbabago sa dalawa pang gawi sa paggalaw.
  - Ang pisikal na aktibidad, hindi aktibong gawain, at pagtulog ay may magkakaugnay at pinagsamang epekto sa kalusugan



A **GABAY SA PAGGAMIT**, na isang opsyonal na mapagkukunan para sa mga tagapagbigay ng serbisyo habang inaaral ang paggamit ng TOOL, maaring balikan bilang paalala, o gamitin nang isang beses at isantabi kapag gamay na ang TOOL.

- Maaring basahin kasabay ng TOOL
- Nagbibigay ng karagandang gabay kung paano gamitin ang bawat seksiyon ng TOOL



Isang **HANDOUT** para sa mga adultong edad 18+ na maaring i-print nang magkabilangan, para maiwi ng mga adultong tumatanggap ng pangangalaga at/o sagutan sa panahon ng pagbisita

- Nakatuon sa pasyente/kliyente at may interaktibong nilalaman
- May kasamang mga tip at karaniwang halimbawa kung paano matutugunan ang mga rekomendasyon sa Patnubay

Matatagpuan dito ang mga ebidensiyang ginamit sa pagbuo ng mga rekomendasyon sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras: <https://cdnsiencepub.com/toc/ap-nm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

# MAHALAGA ANG BUONG ARAW

Tool para sa Pagtalakay ng Pisikal na Aktibidad, Hindi Aktibong Oras, at Pagtulog



## MAGTANONG

Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adulto na "Gumalaw Pa, Bawasan ang Hindi Aktibong Oras, at Matulog ng Maayos" araw-araw. Ipaliwanag kung paano ito nauugnay sa kasaysayan ng indibidwal:

- "Aayos lang ba na pag-usapan natin kung ano karaniwang takbo ng araw mo? Makakatulong ito sa iyong \_\_\_\_\_"  
(Hindi pa handa? **Tapusin dito**)

## MAGSURI PISIKAL NA AKTIBIDAD

"Gaano ka kaaktibo sa bawat araw?"

## HINDI AKTIBONG ORAS

"Kailan ka hindi aktibo?"

## PAGTULOG

"Kumusta ang tulog mo?"

### Inirerekomenda ng Mga Patnubay na ang malusog na 24 na oras ay kinabibilangan ng:



≥ 150 minuto bawat linggo ng katamtaman hanggang matinding mga aerobic na pisikal na aktibidad

AT



≤ 8 oras bawat araw na hindi aktibong oras



Regular na 7 hanggang 9 na oras bawat araw ng de-kalidad na tulog



≥ 2 beses bawat linggo ng pagpapalakas ng kalamnan

AT



≤ 3 oras bawat araw ng screen time para sa paglilibang

KABILANG ANG:



Maraming oras ng magagaang pisikal na aktibidad bawat araw



Pagbawas sa matagal na pag-upo hangga't posible



Pare-parehong oras ng pagtulog at paggising

**Para sa mga adultong edad 65+:** Magdagdag ng mga aktibidad para sa balanse at sikaping magkaroon ng regular na 7 hanggang 8 oras bawat araw ng de-kalidad na tulog

Katamtaman hanggang matinding aktibidad \_\_\_\_\_ (min/linggo)

Pagsasanay ng \_\_\_\_\_ (beses/linggo)  
Magaang aktibidad \_\_\_\_\_ (oras/araw)

Hindi aktibong oras \_\_\_\_\_ (oras/araw)  
Screen time para sa paglilibang \_\_\_\_\_ (oras/araw)  
Humihinto sa matagal na pag-upo?  
 Oo  Hindi

Pagtulog \_\_\_\_\_ (oras/araw)  
Pare-parehong oras ng pagtulog at paggising?  Oo  Hindi

## MAGPAYO

Irekomenda kung aling gawain ang maaari nilang pagtuunan para mapabuti ang kalusugan:

- "Ang galing mo sa \_\_\_\_." Para bumuti ang iyong [kalusugan/kondisyon], subukan mong \_\_\_\_"
- Tanungin kung aling gawain ang gusto nilang pagtuunan, kung meron man.**  
Magsimula sa isa:  Pisikal na Aktibidad  Hindi Aktibong Oras  Pagtulog

## MAGPLANO

Magkasundo sa kung ano ang maganda nang ginagawa ng indibidwal kaugnay ng mga gawaing pinili sa bahagi ng PAYO.

Magtakda ng **SMART na (mga) goal** ayon sa nakasaad sa HANDOUT.

- "Ano ang maaari mong ipagpatuloy na gawin? Anong mga pagbabago ang maaari mong pagsikapang makamit?"

## GABAYAN

Tiyaking makatotohanan ang bawat goal batay sa antas ng kumpiyansa sa scale na 1 (mababa) hanggang 10 (mataas).

- Hikayatin ang pag-uusap ukol sa pagbabago: "Bakit hindi mas mababa ang rating mo?"
- Suriin ang mga hadlang: "Ano ang makatutulong para mapataas ang rating mo?"

**Gamitin ang mga tip para baguhin ang goal kung mababa ang kumpiyansa:**

### MGA TIP PARA SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

- Gawin mo ang gusto mong gawin kapag masigla ka
- Mahalaga ang lahat ng antas ng aktibidad at minuto

### MGA TIP PARA BAWASAN ANG HINDI AKTIBONG ORAS

- Tumayo/mag-inat habang nakikipag-usap sa telepono
- Gumamit ng timer para sa pagtayo habang nagtatrabaho (hal., isang beses kada oras).
- Sabayan ng aktibidad ang screen time

### MGA TIP PARA SA MABUTING GAWI SA PAGTULOG

- Iwasan/bawasan ang caffeine pagkatapos ng 2PM
- Nakakarelaks at madilim na kapaligiran sa silid-tulugan
- Iwasan ang paggamit ng screen 30-60 minuto bago matulog
- Pare-parehong oras ng pagtulog at paggising

## MAGSAAYOS

Mag-follow-up sa pinagkasunduang oras, o i-refer ang kliyente para suportahan ang pagbabago ng gawi.

# MAHALAGA ANG BUONG ARAW



Gabay sa Paggamit para sa mga Tagapagbigay ng Primary Care

## MAGTANONG



1. Iugnay sa indibidwal ang Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adulto.
  - **Tandaan:** Kasama sa mga "Gawi sa Paggalaw" ang pisikal na aktibidad, hindi aktibong oras, at pagtulog.
2. Kung hindi pa nila handang pag-usapan ang mga gawi sa paggalaw, imungkahi na pag-usapan ito sa susunod na pagbisita.

## MAGSURI



1. Magtanong ng mga bukas na tanong para suriin ang tatlong gawi sa paggalaw sa karaniwang araw.
2. Gamitin ang mga rekomendasyon mula sa Patnubay para magtanong pa ng mas tiyak na mga tanong.
3. Isulat ang kasalukuyang mga gawi sa paggalaw sa mga inilaang linya.

Mga kahulugan at halimbawa:

**Katamtamang tindi:** Pinapawisan ka at mas mabilis ang paghinga (hal., mabilis na paglalakad, pag-vacuum).

**Matinding tindi:** Pinapawisan ka at pinakamabilis ang paghinga (hal., pagtakbo, pagbibisikleta).

**Lakas:** Paggamit ng kalamnan laban sa puwersa hanggang sa mapagod, kasama na ang sariling timbang ng katawan (hal., mga squat).

**Magaang tindi:** Kadalasang hindi ka pinapawisan o mabilis ang paghinga (hal., paglalakad nang dahan-dahan, pagligo).

**Balanse para sa 65+ taon:** Mga ehersisyong nagpapalakas ng balanse (hal., yoga, tai chi, pagtayo sa isang paa) **Mga hindi aktibong aktibidad:** Mababang paggamit ng enerhiya habang nakaupo o nakahiga (hal., pag-upo sa trabaho)

**Screen time para sa paglilibang:** Ginagawa sa labas ng trabaho o paaralan (hal., social media, telebisyon) **De-kalidad na tulog:** Pakiramdam na talagang nakapagpahinga pagkagising

**Pare-parehong oras ng pagtulog at paggising:** Araw-araw, kasama ang weekend.

## MAGPAYO



1. Purihin ang anumang magagandang gawain sa pisikal na aktibidad, hindi aktibong gawain, at pagtulog na iniulat sa bahagi ng MAGSURI.
2. Sabihin na mahalaga ang lahat ng tatlong gawi, pero irekomenda ang isa na sa tingin mo ay makakabuti sa kaniya.
3. Tanungin kung gusto niyang pumili ng isang gawain na pagtuunan para mas malaki ang posibilidad ng pagbabago.

### Mga Karaniwang Benepisyo:

- Madadagdagan ang sigla
- Mararamdamang malakas
- Gaganda ang pakiramdam
- Mas mababang panganib ng pagkamatay, CVD, al-tapresyon, T2D, ilang kanser, pagkabalisa, depresyon, dementia, pagtaba, at hindi normal na antas ng taba sa dugo
- Pinabuting kalusugan ng buto, pag-iisip, kalidad ng buhay, at pisikal na pagkilos

## MAGPLANO



1. Magsulat ng isa o higit pang **SMART goal** gaya ng nakasaad sa HANDOUT nang magkasama.
2. Baguhin ang mga goal para maging makatotohanan pero nakatuon pa rin sa pagsunod sa mga Rekomendasyon ng Patnubay na nakasaad sa ilalim ng MAGSURI sa TOOL.

## GABAYAN



1. Suriin ang kumpiyansa at magtanong ng mga kasunod na tanong.
2. Gumamit ng mga bullet point na TIP para sa mga estratehiyang naaabot at madaling maisagawa.

### 3. Panayam na Pampaganyak:

- a. "Paano mo gustong magbago ang bagay-bagay sa hinaharap?"
- b. "Ano ang pumipigil sa iyo para makamit ito?"
- c. "Ano ang mga ikinababahala mo tungkol sa pagbabago?"

## MAGSAAYOS



I-refer sa isa sa mga tagapagbigay ng serbisyo sa ibaba o sa isang programang pangkomunidad, kasama ang tiyak na dahilan para suportahan sa pagbabago ng gawain:  
CSEP Clinical Exercise Physiologist/ Kinesiologist / Doktor/ Nurse/ Nurse Practitioner  
Dietitian/ Pharmacist/ Psychologist/ Registered Psychotherapist/ Social Worker

# MAHALAGA ANG BUONG ARAW

Handout para sa Pag-uusap Tungkol sa Pisikal na Aktibidad, Hindi Aktibong Oras, at Pagtulog



Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras para sa Mga Adultong Edad 18+ na:

## Gumalaw Pa, Bawasan ang Hindi Aktibong Oras, at Matulog nang Maayos

**Ang pagiging aktibo, mas kaunting hindi paggalaw, at sapat na pahinga ay makatutulong na...**

- ✓ **Mapasulong** ang kalidad ng iyong buhay, pakiramdam, at kakayahang mag-isip
- ✓ **Mapabuti** ang kalusugan ng iyong mga buto at ng iyong pisikal na kakayahan
- ✓ **Mabawasan** ang panganib ng sakit sa puso, type 2 diabetes, ilang kanser, pagkabalisa, depresyon, dementia, pagkakahulog, at mga pinsalang dulot nito



### Ano ang pisikal na aktibidad, hindi aktibong oras at pagtulog?

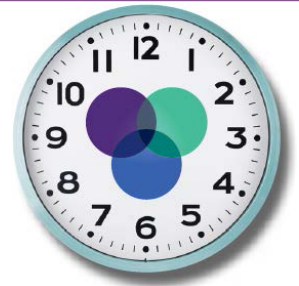
Mga Magaang Tindi:	Mga aerobic na aktibidad na kadalasang hindi ka pinapawisan o pinapabilis ang paghinga
Mga Katamtamang Tindi:	Mga aerobic na aktibidad na pinapawisan ka at mas napapabilis ang paghinga mo
Mga Matinding Tindi:	Mga aerobic na aktibidad na nagpapapawis at nagpapabilis nang husto sa paghinga at nagpapahirap magsalita
Mga Aktibidad na Pampalakas	Paggamit ng mga kalamnan laban sa puwersa gamit ang matinding pagsisikap, kabilang ang mga ehersisyong gumagamit ng bigat ng sariling katawan
Mga Aktibidad para sa Balanse	Mga ehersisyong sumusubok sa balanse (Inirerekomenda para sa may mga edad 65+, pero puwedeng makinabang ang lahat)
Mga Hindi Aktibong Aktibidad	Mga aktibidad na ginagawa habang nakaupo o nakahiga na halos walang ginagamit na enerhiya
Screen Time para sa Paglilibang	Paggamit ng screen sa labas ng trabaho o paaralan
De-kalidad na Tulog	Pakiramdam na talagang nakapagpahinga pagkagising
Pare-parehong Tulog	Pare-parehong oras ng pagtulog at pagbangon, kahit sa weekend

### Mga Halimbawa

Pagtayo, paglalakad, pagmamaneho ng wheelchair, paghahardin, pagluluto, pagligo
Pagjo-jogging, skating, iskiing pababa ng bundok, pag-vacuum, mabilis na pagmamaneho ng wheelchair
Pagtakbo, soccer, hockey, pagbibisikleta mga isport na may wheelchair
Pagbubuhat ng mga bata, push-up sa counter, sit-up, at squat
Yoga, tai chi, pagtayo sa isang paa, pag-upo at pagtayo mula sa upuan nang hindi ginagamit ang mga braso
Trabaho sa desk, pagbabasa, pagmamaneho, pagkain, pagpipinta gamit ang watercolor
Panonood ng telebisyon, pag-scroll sa cellphone, at paggamit ng social media
Nakakatulog sa loob ng 30 minuto at paggising nang isang beses o mas kaunti habang natutulog

Pagtulog tuwing 10PM at pagbangon tuwing 7AM ng umaga araw-araw

Tumutukoy ang ating "**mga gawi sa paggalaw**" sa oras na tayo ay aktibo, hindi aktibo o hindi kumikilos, at natutulog. Ipinapakita ng orasan na ito kung paano nagkakaiba-iba ang ating mga gawi sa paggalaw bawat araw. May mga araw na maaaring kulang ka sa tulog at mas hindi aktibo bilang resulta.



Ano ang hitsura ng **paggalaw** sa araw-araw mong gawain ngayon?

Sa umaga

Sa hapon

Sa gabi

Dis-oras ng gabi



Ano ang mga **magagandang ginagawa mo** na gusto mong **ipagpatuloy**?

Magtakda ng SMART goal para "Gawing Makabuluhan ang Buong Araw Mo"! Ang mga SMART goal ay **S**mart (Tiyak), **M**easurable (Nasusukat), **A**ttainable (Naaabot), **R**ealistic (Makatotohanan), and **T**ime-oriented (May itinakdang oras).

Gusto kong pagtuunan ng pansin ang:

Pisikal na Aktibidad  Hindi Aktibong Oras  Pagtulog

Halimbawa 20 minutong paglalakad sa labas tuwing Lunes, Miyerkules, at Biyernes ng 12:30 pm

**Ang Aking  
SMART  
Goal:**

Petsa: \_\_ / \_\_ / \_\_  
Inisyal\_\_