

TELESNA DEJAVNOST

Odraslim in starejšim odraslim priporočamo, da se redno ukvarjate s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti v svojem prostem času, na poti, na delovnem mestu, med domačimi opravili, v različnih okoljih (v notranjih prostorih in na prostem, na kopnem in v vodi) in v vseh letnih časih.

SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE

Odrasli in starejši odrasli omejite sedentarno vedenje in poskrbite za urejeno spanje. Smernice za 24-urno gibalno vedenje poudarjajo, da je za zdravje potrebno pravo razmerje med dejavnostjo in počitkom.



DOSEGANJE SMERNIC ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE IMA ŠTEVILNE KORISTI ZA ZDRAVJE:

Nižje tveganje za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso in škodljivo raven maščob v krvi.

Izboljšanje zdravja kosti, spoznavnih sposobnosti, telesnih funkcij in kakovosti življenja.

Smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih v soglasju s strokovnjaki. Še več podrobnosti o smernicah, raziskavah, usmeritvah in priporočilih je na voljo na spletni strani (<https://nijz.si/zivljenjski-slog/24-urno-gibalno-vedenje/>).



Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

aris javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



skupajzazdravje.si

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim (starim od 18 do 64 let) in starejšim odraslim (starim 65 ali več let), ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialnoekonomski položaj.

24-urno gibalno vedenje je krovni izraz, ki vključuje telesno dejavnost, sedentarno vedenje (vedenje v času budnosti z zelo nizko porabo energije, pri katerem je posameznik v sedečem ali ležečem položaju) in spanje.

Smernice so v primeru odsotnosti kontraindikacij za telesno dejavnost pogojno namenjene tudi nosečnicam, osebam z zmanjšano zmogljivostjo in/ali invalidnostjo ter osebam s kroničnimi obolenji. Osebe s kontraindikacijami za telesno dejavnost naj se o le-teh posvetujejo z zdravstvenim osebjem.



24-URNE SMERNICE



Odraslim in starejšim odraslim za ohranjanje in krepitev zdravja priporočamo **vsakodnevno telesno dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.**

TELESNA DEJAVNOST



Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur nizko intenzivne telesne dejavnosti.

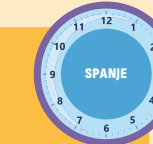
SEDENTARNO VEDENJE



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

SPANJE



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur za odrasle.
- 7–8 ur za starejše odrasle.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE TELESNA DEJAVNOST



1 Redna telesna dejavnost

vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasna.

2 Priporočeno raven telesne dejavnosti lahko dosežete

z rekreacijo ali s športom, pa tudi z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.

3 Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem okolju

vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki ste telesno dejavni na delovnem mestu.

4 Odrasli in starejši odrasli,

ukvarjajte se z različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so varne in prilagojene vaši telesni pripravljenosti.

5 Telesno nedejavni odrasli in starejši odrasli,

začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in sčasoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

6 Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost,

ki izboljšuje ravnotežje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SEDENTARNO VEDENJE



1 Nekaj ur sedentarnega vedenja,

ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne. Pomembno je, da ohranjate pravo ravnotežje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

2 Odrasli in starejši odrasli najprej omejite tisto obliko sedentarnega vedenja, ki ni povezana s pomembnejšimi vrednotami,

na primer brezciljno brskanje po spletu ali gledanje televizije zaradi dolgčasa (uporaba zaslonov naj bo zavestna in koristna z namenom učenja, ohranjanja stikov z oddaljenimi osebami ali sprostitve).

3 Izkoristite drobne priložnosti tekom vsakdana za prekinjanje sedentarnega vedenja

(npr. vsaj vsako uro) s pokončno stoji, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

4 Odrasli in starejši odrasli, ki ne zmorete ali ne želite omejiti sedentarnega vedenja,

lahko tveganje zmanjšate z dodatno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SPANJE



1 Vzpostavite rutine, vedenja in okolja, ki spodbujajo urejeno spanje.

Med svetlim delom dneva bodite izpostavljeni naravni svetlobi. **Spanje umestite v temni del dneva.**

2 Pred spanjem se izogibajte

izpostavljenosti močni svetlobi, uporabi zaslonov in zmerno do visoko intenzivni telesni dejavnosti, kakor tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in večjim obrokom hrane.

3 Izogibajte se daljšim in nenačrtovanim dnevnim drežem (30 minut ali več), ki lahko motijo vaše večerno uspanje.

V primeru nezadostne količine spanja med tednom vam lahko dodatna ura ali dve spanja med vikendom koristita.

Vaše spalno okolje naj bo zatemnjeno, tiho, prezračeno in nekoliko hladnejše od dnevnih prostorov.