

LÜHIÜLEVAADE

MAAILMA
TERVISEORGANISATSIOONI (WHO)
**SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE
JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA**



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Algselt välja andnud Maailma Terviseorganisatsiooni peakontor Genfis 2020. aastal pealkirja all „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance“.

Tegemist on liikumissoovitustest ühe osaga, mis puudutab krooniliste haigustega täiskasvanute ja vanemaealistele mõeldud liikumissoovitusi.

© Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021

Maailma Terviseorganisatsioon on andnud eestikeelse väljaande tõlkimise ja kirjastamise õigused Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislaborile, kes on ainuvastutav eestikeelse tõlke kvaliteedi ja usaldusväärsuse eest. Mis tahes vasturääkivuse korral inglisi- ja eestikeelse väljaande vahel on siduv ja autentne ingliskeelne väljaanne.

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitused kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühiväljaanne.

© Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021



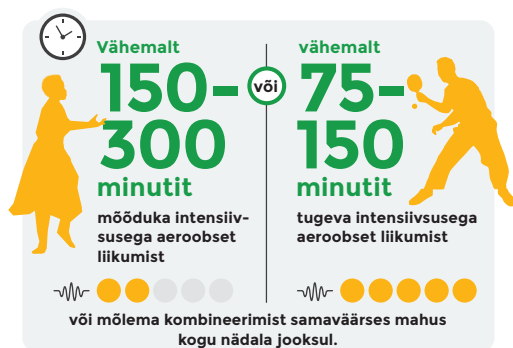
KROONILISTE HAIGUSTEGA TÄISKASVANUD JA VANEMAEALISED (üle 18-aastased)



Täiskasvanute ja vanemaealiste puhul võib kehaline aktiivsus avaldada kasulikku mõju järgmiste krooniliste haiguste korral: **vähki põdenud inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab üldist suremust, vähi suremust ja vähi kordumise või teiste vähivormide esinemise riski; **kõrgvererõhktõbe põdevad inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab südame-veresoonkonnahaigustesse suremust ja haiguse progresseerumise riski, parandab üldfüüsilist võimekust ning terviseiga seotud elukvaliteeti; **2. tüüpi diabeeti põdevad inimesed** – kehaline aktiivsus vähendab südame-veresoonkonnahaigustesse suremust ja haiguse progresseerumise riski; **HIV-nakkusega inimesed** – kehaline aktiivsus aitab parandada üldfüüsilist vormi ja vaimset tervist (leevendab ärevuse ja depressiooni sümptomeid) ega avalda kahjulikku mõju haiguse progresseerumisele (CD4-rakkude arv, viiruskoormus) või kehakoostisele.

Soovitused

- > **Kõik ülalnimetatud krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid olema regulaarselt aktiivsed.** *Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*

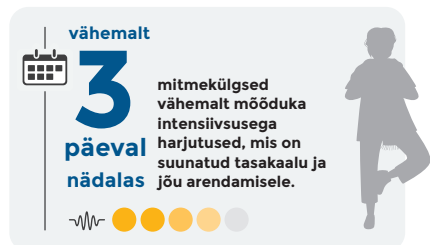


- > Tervise tugevdamiseks peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised harrastama nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

- > Tervisekasu suurendamiseks peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised vähemalt kahel päeval nädalas tegema vähemalt mõõduka intensiivsusega lihaseid tugevdavaid harjutusi, mis hõlmaksid kõiki peamisi lihasgrupe.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



- > Ühe osana iganädalasest kehalisest aktiivsusest peaksid krooniliste haigustega vanemaealised tegema mitmekülgseid, tasakaalu ja jõu arendamisele suunatud harjutusi. Neid tuleks teha mõõduka intensiivsusega ja vähemalt kolmel korral nädalas, et suurendada üldist funktsionaalset võimekust ja ennetada kukkumist.

Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus



> Kui ei ole vastunäidustusi, siis võiks krooniliste haigustega täiskasvanute ja vanemaealiste mõõduka intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsus olla üle 300 minuti nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobne keheline aktiivsus üle 150 minuti nädalas. Erisuguse intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.

Tingimuslik soovitus, mõõdukas tõenduskindlus

MILLEST LÄHTUDA?

- Kui krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised ei ole võimelised soovitatud norme täitma, siis peaksid nad eesmärgiks seadma liikuda nii palju, kui nende kehalised võimed lubavad.
 - Mitteaktiivsed krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
 - Krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised võiksid nõu pidada tervishoiutöötaja või muu erialaspetsialistiga,
- et leida oma vajadusi, võimeid, funktsionaalseid piiranguid, võetavaid ravimeid ning üldist raviplaani arvestav liikumisviis.
- Üldjuhul ei ole vaja enne kerge või mõõduka intensiivsusega treeningutega alustamist läbida meditsiinilist kontrolli (eeldusel, et liikumine ei ole intensiivsem kui kiire kõndimine või igapäevaste toimetuste tegemine).

Istuv eluviis on krooniliste haigustega täiskasvanute ja vanemaealiste puhul seotud järgmistel terviseriskidega: suurem üldine suremus, südame-veresoonkonna haigustesse suurem ja vähki suurem; suurem haigestumus südame-veresoonkonna haigustesse, vähki ja 2. tüüpi diabeeti.

Soovitused krooniliste haigustega täiskasvanutele ja vanemaealistele

> Krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised peaksid vähendama igapäevast istumisaega. Selle asendamisest kui tahes intensiivse (kas või kerge) liikumisega on tervisele palju kasu.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus

> Et vähendada istumisaja kahjulikku mõju, peaksid krooniliste haigustega täiskasvanud ja vanemaealised püüdma olla kehaliselt aktiivsemad, kui mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitusel ette näevad.

Oluline soovitus, vähene tõenduskindlus





OLEME
aktiivsed
Igaüks
Igal pool
Iga päev



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

www.itk.ee

Vastuvõtule registreerimine ja info
telefonil 666 1900.

Kasutamine heaks kiidetud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni
29.06.2022. a otsusega.

ITK 1095