

ODRASLI IN STAREJŠI ODRASLI S KRONIČNIMI BOLENJI (stari 18 in več let)



Telesna dejavnost prinaša mnoge koristi za zdrave odraslih in starejših odraslih s kroničnimi obolenji:

- **za bolnike, ki so preboleli raka** – telesna dejavnost zmanjšuje splošno stopnjo umrljivosti, umrljivost zaradi raka in tveganje za ponovitev raka ali pojav drugega primarnega raka;
- **za ljudi s povišanim krvnim tlakom** – telesna dejavnost zmanjšuje umrljivost zaradi bolezni srca in žilja, upočasni napredovanje bolezni, izboljša telesno zmogljivost in z zdravjem povezano kakovost življenja;
- **za ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2** – telesna dejavnost zmanjšuje stopnjo umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja in upočasnjuje napredovanje sladkorne bolezni;
- **za ljudi z HIV-om** – telesna dejavnost lahko izboljša telesno pripravljenost in duševno zdravje (zmanjša simptome tesnobe in depresije) ter ne vpliva negativno na napredovanje bolezni (vrednost CD4 in virusno obremenitev) ali telesno sestavo.

Strokovnjaki priporočajo:

- › **Vsi odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj bodo redno telesno dejavni.** *Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

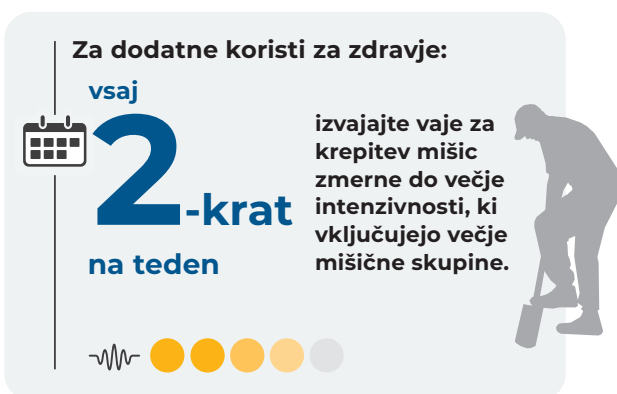


- › Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerne intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

- › Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



- › Starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj 3- ali večkrat tedensko, kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



➤ Če ni kontraindikacij, lahko odrasli in starejši odrasli z navedenimi kronični obolenji za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

PRIPOROČILA
DOBRE PRAKSE

- Kadar odrasli z navedenimi kronični obolenji ne zmorejo doseči navedenih priporočil, naj se trudijo, da se s telesno dejavnostjo ukvarjajo po svojih zmožnostih.
- Odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Odrasli z navedenimi kronični obolenji naj se posvetujejo s strokovnjakom za telesno dejavnost ali zdravstvenim

strokovnjakom o vrsti in količini telesne dejavnosti, ki je primerna zanje glede na njihove individualne potrebe, funkcionalne omejitve/komplikacije, farmakološko terapijo in splošni načrt zdravljenja.

- Posamezniki brez kontraindikacij za telesno dejavnost običajno ne potrebujejo zdravniškega pregleda pred pričetkom telesne dejavnosti nizke do zmerne intenzivnosti, ki ne presega zahtev hitre hoje ali opravljanja vsakodnevnih opravil.

Pri odraslih, vključno s tistimi, ki so preboleli raka, ljudi s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa 2 ali HIV so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Pri bolnikih po prebolelih rakavih obolenjih, ljudi s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa 2 in HIV-om strokovnjaki priporočajo:

➤ Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi stanji naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

➤ Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi stanji strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

