

# ODRASLI (stari 18 ali več let) Z ZMANJŠANO ZMOŽNOSTJO IN/ALI INVALIDNOSTJO



Številne koristi telesne dejavnosti za zdravje odraslih, navedene v enem od predhodnih poglavij, se nanašajo tudi na zdravje odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo. Dodatne koristi telesne dejavnosti za zdravje odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so:

- **pri odraslih z multiplo sklerozo** – izboljšanje telesnih zmogljivosti ter krepitev telesnega, duševnega in družbenega vidika z zdravjem povezane kakovosti življenja;
- pri posameznikih s **poškodbo hrbtenjače** – napredovanje v hoji, izboljšanje mišične zmogljivosti in delovanja zgornjih udov ter krepitev z zdravjem povezane kakovosti življenja;
- pri posameznikih z **boleznimi ali motnjami, ki poslabšajo kognitivne funkcije** – izboljšanje telesnih zmogljivosti in kognitivnih sposobnosti (pri posameznikih s Parkinsonovo boleznijo in tistih, ki so preživele možgansko kap); pozitiven vpliv na kognicijo; lahko se izboljša kakovost življenja (odraslih s shizofrenijo), izboljšajo se telesne sposobnosti (odraslih z intelektualno oviranostjo) in kakovost življenja (odraslih s klinično depresijo).

## Strokovnjaki priporočajo:

- › **Vsi odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj bodo redno telesno dejavni.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratak pregled)

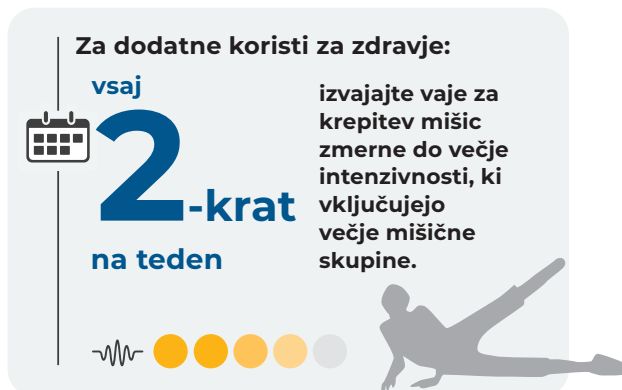


- › Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerne intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

- › Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo 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*





Vsaj  
**3**-krat  
na teden

izvajajte raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.



› Starejši odrasli, stari 65 let in več, z zmanjšano zmožnostjo/invalidnostjo, 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

› Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerne 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



Za dodatne koristi za zdravje:

izvajajte več kot  
**300**  
minut

zmerne intenzivne, aerobne telesne dejavnosti



oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, na teden.

ali

več kot  
**150**  
minut

visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti



PRIPOROČILA  
DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovem zdravju.
- Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Telesna dejavnost odraslih oseb z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne predstavlja večjih tveganj za zdravje, če je prilagojena njihovim telesnim zmožnostim, zdravstvenemu stanju in koristi za zdravje prevladajo nad tveganji.
- Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj se posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom ali strokovnjakom za telesno dejavnost oziroma drugim kompetentnim strokovnjakom, da jim pomaga določiti vrsto in količino telesne dejavnosti, ki je primerna zanje.



Večje količine sedečega vedenja odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca, žilja in raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo 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 z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo strmeti k izvajanju večje količine zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede.



NADOMESTITE

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).

