

ROKASGRĀMATA

FIZISKO AKTIVITĀŠU RECEPTES IZRAKSTĪŠANAI

INFORMATĪVS MATERIĀLS ĢIMENES ĀRSTIEM UN VIŅU KOMANDAI

SATURS

TERMINU SKAIDROJUMS.....2

IEVADS 3

1. SOLIS – NOVĒRTĒT PACIENTA FIZISKO AKTIVITĀŠU LĪMENI UN VESELĪBAS STĀVOKLI 7
1.1.GATAVĪBA PĀRMAIŅĀM.....10
1.2.DARBĪBAS ATKARĪBĀ NO UZVEDĪBAS MAIŅAS STADIJAS 11

2. SOLIS – MĒRĶU IZVIRZĪŠANA 12
2.1. SMART METODE.....13
2.2. MOTIVĀCIJA 13

3. SOLIS – INDIVIDUĀLI PIELĀGOTA AKTIVITĀTE..... 15
3.1. FIZISKO AKTIVITĀŠU PIELĀGOŠANA PACIENTA VESELĪBAS STĀVOKLIM UN MĒRĶIEM..... 18

4. SOLIS – UZRAUDZĪBA 23
4.1. IETEIKUMI PĒCPĀRBAUDEI, PAMATOJOTIES UZ KOPĪGI IZVIRZĪTO MĒRĶI 24

5. SOLIS – NOVĒRTĒŠANA 25

PIELIKUMS NR. 1 26
PIELIKUMS NR. 2..... 29
PIELIKUMS NR. 3..... 30
PIELIKUMS NR. 4..... 31

TERMINU SKAIDROJUMS[1]

 **Aeroba fiziskā aktivitāte** (izturības treniņš)	ilgstošas, ritmiskas, aktīvas ķermeņa kustības, kuras veic, iesaistot galvenās skeleta muskuļu grupas, un kuras palielina enerģijas patēriņu, piemēram, intensīva pastaiga, skriešana, peldēšana, riteņbraukšana.
 **Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes**	Piepūles līmenis pēc 10 ballu skalas ir pielīdzināms 7–8 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka. Piemēram, skriešana, intensīvi vingrinājumi, distanču slēpošana, aktīvi dārza darbi.
 **Fiziskās aktivitātes**	jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un, kuru laikā tiek patērēta enerģija.
 **Kaulus stiprinošas aktivitātes**	fiziskās aktivitātes, kas galvenokārt vērstas uz skeleta sistēmas stiprināšanu. Kaulu stiprināšanas aktivitātes rada triecienu vai spriedzi uz kauliem, kas veicina kaulu augšanu un izturību. Piemēram, lēna skriešana, lekšana, lekšana ar lecamauklu, svaru celšana, spēka un pretestības vingrojumi.
 **Lielās muskuļu grupas**	kāju, muguras, vēdera, krūškurvja, plecu un roku muskuļi.
 **Muskuļus stiprinošas aktivitātes**	fiziskās aktivitātes, kas palielina skeleta muskuļu spēku, izturību un muskuļu masu. Piemēram, spēka un pretestības vingrinājumi. Spēka vingrinājumi – vingrinājumi, kas uzlabo lielo muskuļu grupu spēku un sekmē kaulu blīvuma palielināšanos.
 **Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes**	aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, var pateikt sakāmo, bet ne brīvi runāt, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms 5–7 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 – darboties, cik vien spēka.
 **Zemas intensitātes fiziskās aktivitātes**	aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, neveidojas svīšanas process, nav grūtības runāt, piemēram, lēna pastaiga, mājas uzkopšana. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms 3–5 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 – darboties, cik vien spēka.
 **Līdzsvara treniņš**	statiskie un dinamiskie vingrinājumi, kas uzlabo stājas kontroli un stabilitāti, samazina traumu risku. Piemēri: stāvēšana uz vienas kājas, iešana papēdis pie pirkstgala, kāpšana pa pakāpieniem.

1. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

IEVADS

Fizisko aktivitāšu nozīme

Fiziskās aktivitātes ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Pietiekama fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan psihiskās veselības veicināšanai. Pasaules Veselības organizācija (PVO) fizisko aktivitāti definē kā jebkuru ķermeņa kustību, ko rada skeleta muskuļi, kas prasa enerģijas patēriņu.[1]

Ieteicamais fizisko aktivitāšu daudzums atšķiras dažādās iedzīvotāju grupās, bet vidēji pieaugušajiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150– 300 minūtes vai vismaz 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā.[2]

Latvijā tikai aptuveni katrs desmitais pieaugušais veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrojumus (līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai) vismaz četras reizes nedēļā, savukārt, gandrīz puse iedzīvotāju (47,9%) ar tiem, nodarbojas tikai dažas reizes gadā. Papildus norādāms, ka 43,8% iedzīvotāju savu brīvo laiku pavada mazkustīgi.[4]

Pētījumos pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes ir nozīmīgs līdzeklis hronisko slimību primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē. Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo sirds, asinsvadu un elpošanas sistēmas funkcionālās spējas un izturību, stiprina ķermeņa muskulatūru un kaulus, un palīdz uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat fiziskās aktivitātes spēj uzlabot psiholoģisko labsajūtu, mazināt stresu, nomāktības un vientulības sajūtu un uzlabot kopējo dzīves kvalitāti.



2. PVO vadlīnijas par fiziskām aktivitātēm un mazkustīgu uzvedību. Pasaules Veselības organizācija; 2020. Pieejams: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence= 1
3. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
4. SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022. https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment



Regulāras fiziskās aktivitātes spēj samazināt komplikāciju risku pacientiem ar dažādām hroniskajām slimībām, kā arī ievērojami mazināt citu hronisku slimību attīstības un progresēšanas risku[5]:

- **2. tipa cukura diabēts.** Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt uzlabot insulīna darbību organismā (t.i., paaugstināt jutību pret insulīnu un samazināt insulīna rezistenci)[6];
- **sirds un asinsvadu slimības.** Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs var palīdzēt samazināt ZBL (zema blīvuma holesterīnu) un palielināt ABL (augsta blīvuma holesterīnu), pazemināt asinsspiedienu un pasargāt asinsvadus no tālākas sašaurināšanās, kā arī uzlabot vispārējo sirds veselību[7];
- **hroniska obstruktīvā plaušu slimība (HOPS).** Fiziskās aktivitātes var mazināt simptomus un uzlabot dzīves kvalitāti[8];
- **osteoporoze.** Svara un muskuļu stiprināšanas aktivitātes palīdz saglabāt atlikušos kaulu audus osteoporozes gadījumā[9];
- **psihiskā veselība.** Regulāras fiziskās aktivitātes samazina depresijas simptomus, trauksmi un uzlabo izziņas funkciju pacientiem ar demenci un Alcheimera slimību[10,11].

Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes pagarina veselīgi nodzīvotos dzīves gadus (bez funkcionāliem ierobežojumiem un invaliditātes) un ievērojami mazina visu cēloņu mirstības risku. Vidējas un augstas intensitātes fiziskās aktivitātes pat tikai pusstundu nedēļā mazina visu cēloņu mirstības risku par apmēram 20%, bet fiziskās aktivitātes 150 minūšu apjomā nedēļā mazina visu cēloņu mirstības risku vairāk kā par 30%[12,13].

5. World Health Organization (2020). Physical Activity Fact Sheet https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
6. Colberg SR, et al. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27926890
7. Anderson L, et al. (2016). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Coronary Heart Disease. Cochrane Review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27525212
8. McCarthy B, et al. (2015). Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25915407
9. Howe TE, et al. (2011). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21735473
10. Blake H, et al. (2009). Physical activity and exercise in the treatment of depression. British Journal of General Practice. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19520039
11. Groot C, et al. (2016). Physical activity and dementia risk: a meta-analysis. J Intern Med. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27197703
12. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
13. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

Primārās veselības aprūpes sniedzēju loma pacientu fizisko aktivitāšu veicināšanā

Fiziskās aktivitātes ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Pietiekama fiziskā aktivitāte Primārās veselības aprūpes sniedzējiem ir būtiska nozīme iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā, jo lielākā daļa pacientu ģimenes ārstu praksi apmeklē vismaz reizi gadā. Pacientiem ar hroniskām slimībām, vientuļiem, veciem cilvēkiem, ikdienas fizisko aktivitāšu palielināšana var sniegt būtiskus ieguvumus ne vien fiziskajai, bet arī psihiskajai veselībai. Un ne mazāk nozīmīgi minēt, ka ģimenes ārsta viedoklim pacients uzticas, kas ir nozīmīgs priekšnoteikums rekomendāciju ievērošanai un līdzestībai.

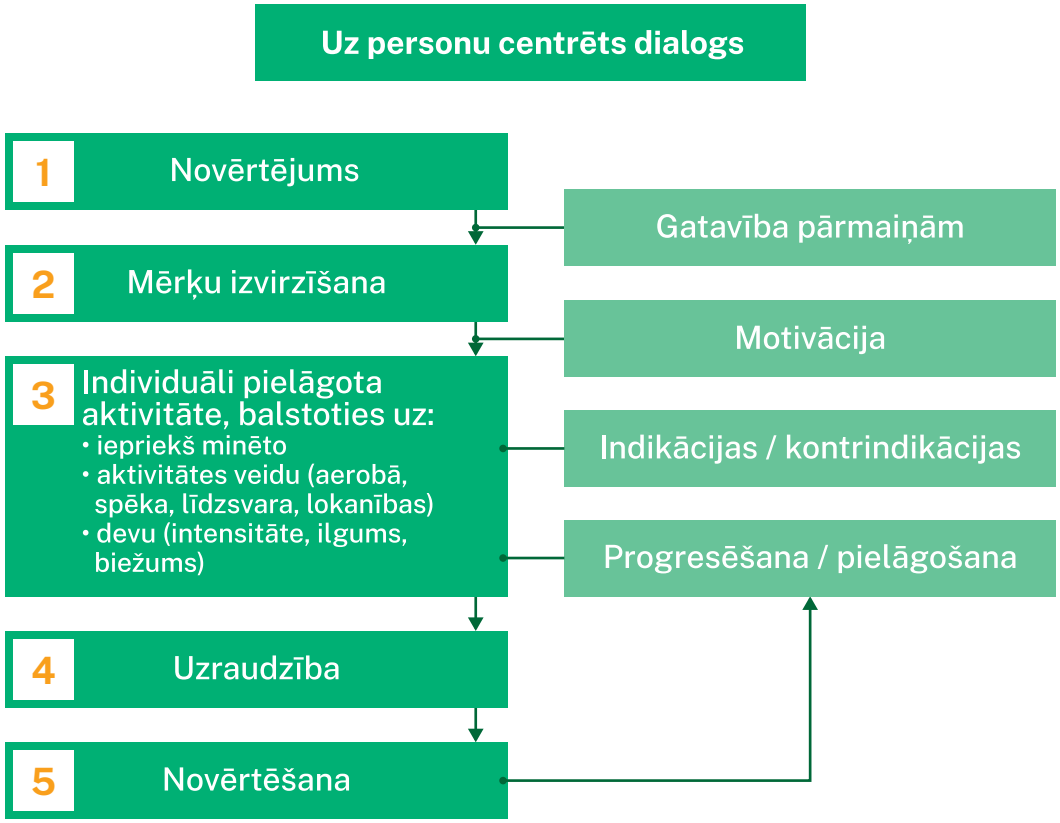
Šī rokasgrāmata ir izstrādāta, apzinoties, ka jums, visticamāk, ikdienas darbā atliek pavisam maz laika pacientu konsultēšanai par fiziskajām aktivitātēm. Rokasgrāmatā konspektīvā veidā aprakstīti pieci soļi, kā paaugstināt pacientu fizisko aktivitāšu līmeni, samazinot hronisko slimību attīstības un komplikāciju risku. Ceram, ka šis materiāls Jums palīdzēs iespējami īsā laikā novērtēt pacienta fizisko aktivitāšu līmeni, veselības stāvokli un uzvedības maiņas stadiju, kā arī atbilstoši tiem sniegt ieteikumus fizisko aktivitāšu līmeņa paaugstināšanai ikdienā. Pacienta fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšana var ietvert dažāda veida aktivitātes, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, spēles, pastaigas, riteņbraukšanu, mājas uzkopšanas darbus, aktīvās atpūtas pasākumus u.tml.

Fizisko aktivitāšu recepšu rokasgrāmatu aicinām izmantot kopā ar brošūru "Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem", lai papildinātu zināšanas par fizisko aktivitāšu ieteikumiem konkrētām mērķa grupām. Brošūra ir pieejama šeit:



Fizisko aktivitāšu recepte kā efektīvs un plaši izmantots veids aktivitāšu veicināšanai

Fizisko aktivitāšu recepšu izrakstīšana pa soļiem[14]:



Fizisko aktivitāšu recepte ir pierādījumos balstīta metode, kas ļauj veselības aprūpes speciālistiem atbalstīt pacientus fiziskās aktivitātes līmeņa palielināšanā strukturētā un uz pacientu orientētā veidā. Šī pieeja sastāv no galvenajiem elementiem: individuālas konsultācijas, rakstiskas receptes, kas pielāgota pacienta veselības stāvoklim un vajadzībām, un sekošanas progresam ar iespēju pielāgot ieteikumus. Fizisko aktivitāšu recepte ir plaši atzīta kā efektīvs instruments slimību profilaksei un ārstēšanai, veicinot ilgtermiņa uzvedības maiņu.[15]

Ja laiks ir ierobežots, izmantojiet iespēju īsumā pārrunāt fizisko aktivitāšu ieguvumus un iedrošiniet pacientu vairāk kustēties ikdienā. Apsveriet iespēju piedāvāt izglītojošos materiālus un, ja nepieciešams, ieteikt vizīti, kas veltīta galvenokārt fizisko aktivitāšu izvērtēšanas un rekomendāciju sniegšanai. Pat īsa, motivējoša saruna var veicināt izpratni un iedvesmot pārmaiņām.
Ja laiks atļauj, aicinām sekot tālāk norādītajiem soļiem, lai veiktu pilnvērtīgu novērtējumu un izstrādātu individuālu fizisko aktivitāšu plānu receptes izrakstīšanai.

Atcerieties – katrs mazs solis fizisko aktivitāšu veicināšanā var radīt būtisku un pozitīvu ietekmi.
Jūsu atbalsts var palīdzēt pacientiem spert svarīgus soļus labākas veselības virzienā. Veiksmi!

14. https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/grants/docs/080166e5c8e18a5d/Attachment_0.pdf
15. EUPAP FYSS-īss. Pieejams: https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2023/05/FYSS-short-English-and-translated-versions_EUPAP.pdf

1. SOLIS – NOVĒRTĒT PACIENTA FIZISKO AKTIVITĀŠU LĪMENI UN VESELĪBAS STĀVOKLI

Lai izrakstītu veselībai drošu un piemērotu fizisko aktivitāšu recepti, vispirms nepieciešams novērtēt pacienta vispārējo veselības stāvokli. Šis novērtējums palīdz:

- identificēt pacientus ar medicīniskām kontrindikācijām, kuriem fizisko aktivitāšu uzsākšanai nepieciešami papildus veselības stāvokļa novērtējums;
- atklāt pacientus ar nopietnām slimībām vai veselības traucējumiem, kuriem vingrinājumi jāveic veselības aprūpes speciālistu, piem. fizioterapeitu, uzraudzībā;
- identificēt pacientus ar paaugstinātu slimību risku, kas saistīts ar vecumu, simptomiem vai riska faktoriem, un kam nepieciešama rūpīgāka medicīniskā pārbaude pirms fiziskās slodzes uzsākšanas vai palielināšanas;
- pārskatīt pacienta lietotos medikamentus, kas var ietekmēt sirdsdarbību, asinsspiedienu vai fizisko izturību[16];
- identificēt pacienta individuālās vajadzības, kas var ietekmēt fiziskās sagatavotības novērtēšanu[17].

Lai novērtētu pacienta fizisko sagatavotību un iespējamās kontrindikācijas, aicinām izmantot novērtēšanas veidlapu (sk. pielikumu Nr.4). To var aizpildīt patstāvīgi pats pacients, anketu novietojot uzgaidāmajā telpā, vai kopā ar kādu no praksē strādājošajiem veselības aprūpes speciālistiem (māsu, ārsta palīgu, fizioterapeitu u.c.). Aizpildot anketu kopā ar pacientu, ieteicams pievērst uzmanību informācijai, **kas nav zināma** – tā nav pieejama pacienta medicīniskajos ierakstos vai atzīmēta iepriekšējās vizītēs, tādējādi nodrošinot precīzāku un efektīvāku veselības novērtējumu.



16. Fizisko aktivitāšu veicināšana dažādu slimību gadījumos. Pieejams: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-08/120_Fizisko%20aktivit%C4%81%C5%A1u%20veicin%C4%81%C5%A1ana%20da%C5%BE%C4%81du%20slim%C4%ABbu%20gad%C4%ABjumos.pdf
17. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22967/download?attachment

NOVĒRTĒJUMA VEIDLAPA

Pacienta informācija

Vecums: _____

Dzimums: ☐ Vīrietis ☐ Sieviete

(Hronisku slimību risks palielinās vīriešiem no 45 gadu vecuma un sievietēm no 55 gadu vecuma.)

PAŠREIZĒJĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Cik dienas nedēļā esat veicis fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes ar vidēji augstu intensitāti[18], pēdējā mēneša laikā? _____ dienas nedēļā
- Kādas fiziskās aktivitātes jūs parasti veicat? (piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana, dārzkopība u.c.)

_____

_____

MEDICĪNISKIE UN DZĪVESVEIDA RISKA FAKTORI

1. Vai jūsu ģimenē pirmās pakāpes radiniekiem (tēvs, māte, brālis, māsa) līdz 55 gadu vecumam ir bijusi kāda no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, piemēram, insults vai infarkts? ☐ Jā ☐ Nē
   1. Radniecība: _____
      - Vecums slimības diagnosticēšanas brīdī: _____
      - Kāda slimība: _____
      - Nezinu: _____
   2. Radniecība: _____
      - Vecums slimības diagnosticēšanas brīdī: _____
      - Kāda slimība: _____
      - Nezinu: _____
2. Vai pašlaik smēķējat? ☐ Jā ☐ Nē
3. Vai pēdējo 6 mēnešu laikā esat atmetis smēķēšanu? ☐ Jā ☐ Nē

(Smēķēšana, pat reizi nedēļā, palielina priekšlaicīgas nāves un invaliditātes risku. Tās negatīvā ietekme saglabājas līdz 6 mēnešiem pēc atmešanas.)

ANTROPOMETRISKIE MĒRĪJUMI

1. Ķermeņa svars (kg): _____
2. Augums (cm): _____
3. ĶMI (kg/(m)^2): _____ (ĶMI ≥ 30 kg/m^2 palielina hronisku slimību risku.)
4. Vidukļa apkārtmērs (cm): _____ (Paaugstināts risks: > 94 cm vīriešiem, > 80 cm sievietēm.)

KLĪNISKIE RISKA FAKTORI

Lūdzu atzīmēt pacienta klīnisko faktoru pēdējo 30 dienu laikā.

Riska faktors	Jā	Nē
asinsspiediens	Sist:_____ Diast.:_____	
holesterīna līmenis		
cukura līmenis asinīs		
hroniska slimība		

18. Aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, veidojas grūtības sarunāties, novērojams viegls elpas trūkums, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi.

1. Vai fizisko aktivitāšu laikā esat piedzīvojis kādu no šiem simptomiem? ☐ Jā ☐ Nē
- Pēkšņas sāpes krūtīs vai diskomforts? ☐ Jā ☐ Nē
- Reibonis vai līdzsvara zudums? ☐ Jā ☐ Nē
- Elpas trūkums? ☐ Jā ☐ Nē

2. Ja esat piedzīvojis kādu no šiem simptomiem fizisko aktivitāšu laikā, lūdzu aprakstiet kāda veida fiziskā aktivitāte tika veikta, cik bieži esat to piedzīvojis; raksturojiet sāpju un diskomforta līmeni.

_____

_____

LIETOTIE MEDIKAMENTI

Aizpildāms pēc speciālista ieskatiem.

_____

_____

PAPILDU NOVĒRTĒJUMI

Atkarībā no pacienta veselības stāvokļa, pieejamā laika un resursiem sākotnējā un turpmākajā novērtējumā var iekļaut papildu izmeklējumus:

- **Asins un urīna analīzes** – veicamas, ja nepieciešams uzraudzīt slimībai raksturīgus rādītājus. Lai gan laboratorijas testi nav obligāti, bet var izmantot iepriekš veikto analīžu rezultātus pacientiem ar paaugstinātu sirds un asinsvadu slimību risku ieteicams novērtēt lipīdu profilu un citus būtiskus marķierus.
- **Personām ar paaugstinātu ĶMI un Auguma/Vidukļa apkārtmēra attiecības koeficientu, obligāti veicamie testi:** Šie testi palīdzēs diagnosticēt metabolo sindromu, kas palielina riskus uz CD, sirds un asinsvadu slimībām, u.c. slimībām. Un, papildus fizisko aktivitāšu rekomendācijām, nosaka kompleksas terapijas nepieciešamību – uztura speciālistu, psihologu, atbilstošu medikamentozu terapiju.
- **Slimībai specifiski mērījumi** – piemēram, asinsspiediena, glikozes un holesterīna līmeņa pārbaude. Papildus aicinām rast iespēju izmantot arī citas metodes risku izvērtēšanai, piemēram: kontroles elektrokardiogrāfiju, veloergometrija, spirometrija, ergospirometrija, kardiopulmonālais slodzes tests un citas.
- **Fizisko funkciju testi, ko veic fizioterapeits** – ietver izturības novērtējumu testu, slodzes testus, kā arī funkcionālās mobilitātes testus, piemēram, sešu minūšu tests, sēdēt-stāvēt *(ang. Sit-to-Stand)* tests un TUG gaitas ātruma *(ang. Timed Up and Go)* noteikšana vai līdzsvara testus – Berga balansa skala, kustību apjoma un spēka testus.

NOVĒRTĒJUMA REZULTĀTI

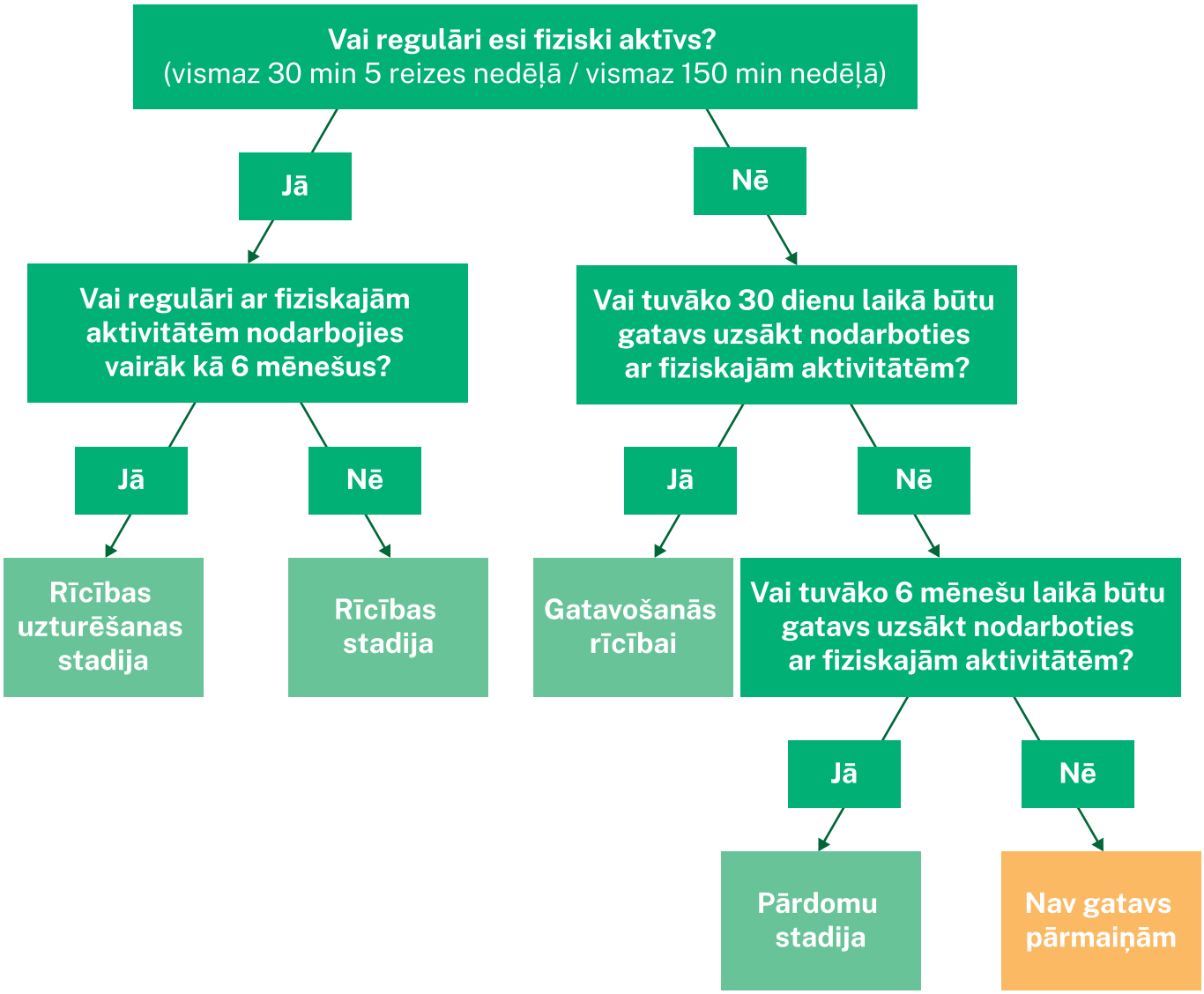
- **Bez būtiskiem riska faktoriem.** Pacients var droši iesaistīties vidējas vai augstas intensitātes fiziskajās aktivitātēs, piemēram, pastaigās, riteņbraukšanā vai peldēšanā. Ja pacients jau ir fiziski aktīvs, iespējams palielināt aktivitātes intensitāti atbilstoši viņa vēlmēm un fiziskajai sagatavotībai.
- **Ja ir riska faktori.** Ģimenes ārstam jāizvērtē nepieciešamība pielāgot vai uzraudzīt fiziskās aktivitātes, kā arī nepieciešamība pēc papildu izmeklējumiem un sporta ārsta konsultācijas (piemēram, slodzes testa, individuālu fizisko funkciju novērtējuma). Vairumā gadījumu fiziskās aktivitātes joprojām ir iespējamas, taču var būt vajadzīgas individuālas korekcijas.
- **Ja identificētas kontrindikācijas.** Ieteicams pacientu nosūtīt pie sporta ārsta, lai izstrādātu drošu fizisko aktivitāšu plānu, kā arī izvērtēt citu speciālistu iesaisti, piemēram, fizioterapeita vai kardiologa.

Svarīgi! Pilnīga fizisko aktivitāšu izslēgšanas nepieciešamība ir ļoti reta. Gandrīz jebkurš var atrast sev piemērotu kustību veidu, kas uzlabo veselību. Ikviena kustība skaitās, pat zemas intensitātes fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas, stiepšanās vingrinājumi, var būt vērtīgi vispārējai labsajūtai.

1.1. Gatavība pārmaiņām

Lai saprastu, kā ar pacientu efektīvāk veidot sarunu par kustībām un fiziskajām aktivitātēm, noskaidrojiet, kurā uzvedības maiņas stadijā pacients atrodas (noteikšanas algoritmu sk. zemāk). Daži pacienti būs gatavi tikai iedrošināšanai vairāk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, citi būs gatavi iepazīties ar ieteicamo fizisko aktivitāšu plānu, savukārt citi pacienti būs gatavi jau reāli uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai mēģināt papildu aktivitāšu iekļaušanu ikdienā.

UZVEDĪBAS MAIŅAS STADIJAS NOTEIKŠANAS ALGORITMS[19, 20]



19. Benjamin Wenz, Jonathan Graf , Gorden Sudeck, Wolfgang Geidl, Kristin Manz , Susanne Jordan, Andrea Teti , Lars Gabrys Physical activity and motivational readiness for physical activity behavior change in adults with non-communicable diseases in Germany: a trend analysis of two cross-sectional health surveys from the German GEDA study 2014/2015 and 2019/2020 https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11800633/#CR38
20. Atsauce uz shēmu: Figure - PMC

1.2. Darbības atkarībā no uzvedības maiņas stadijas:

Uzvedības maiņas stadija	Rīcība
Nav gatavs pārmaiņām (pacients nav gatavs iesaistīties fiziskajās aktivitātēs)	■ Aiciniet pacientu uzzināt vairāk par fiziskajām aktivitātēm; ■ aiciniet pacientu iepazīsties ar grāmatām, žurnāliem, video un citiem avotiem (t.sk. no apkārtējiem cilvēkiem), kas var sniegt plašāku informāciju par fiziskajām aktivitātēm. Vairāk informācijas par fiziskajām aktivitātēm un pieejamajiem resursiem: ■ Pastāstiet pacientam, kādu ieguvumu veselībai sniedz fiziskās aktivitātes, koncentrējoties uz konkrētā pacienta veselības ieguvumiem (attiecībā uz viņa veselības stāvoli).
Pārdomu stadija (pacients zina, ka viņam nepieciešams nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un sāk domāt par to uzsākšanu)	■ Noskaidrojiet iemeslus, kas attur pacientu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un sniedziet iespējamos situācijas risinājumus; ■ kopā ar pacientu vienojieties par nelielu un viegli sasniedzamu mērķi, motivējiet pacientu to sasniegt (piemēram, katru dienu veltīt 30 min pastaigai vai noiet 5 000 soļus, ieplānot aktīvas brīvdienas kopā ar ģimeni, izbraukt ar velosipēdu 5 km); ■ pacientus ar hroniskām slimībām vai simptomiem, ja, iespējams, nosūtiet pie sporta ārsta vai fizioterapeita.
Gatavošanās rīcībai (pacients ir gatavs tuvākajā laikā uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm)	■ Piedāvājiet pacientam dažādus risinājumus, kas var palīdzēt veicināt fizisko aktivitāšu iekļaušanu/palielināšanu, piemēram, izmantot soļu skaitītāju vai mobilās aplikācijas, lai noteiktu savu ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni un sekotu līdzi savam progresam; ■ iesakiet pacientam uzlikt atgādinājumu par nepieciešamību veikt fiziskās aktivitātes un kustības (telefonā, pie spoguļa, uz ledusskapja, turēt sporta apavus pie durvīm u.c.); ■ aiciniet pacientu sevi apbalvot par katru sasniegto fizisko aktivitāšu mērķi (vanna ar burbuļiem, jauns sporta tērps, filma pēc patikas, jaunas austiņas, viens vakars nedarot neko u.c.); ■ pacientus ar hroniskām slimībām vai simptomiem ja, iespējams, nosūtiet pie sporta ārsta vai fizioterapeita.
Rīcības stadija (pacients sasniedz fizisko aktivitāšu ieteicamo minimumu nedēļā mazāk par 6 mēnešiem)	■ Identificējiet iespējamos apstākļus, kas nākotnē varētu rasties un traucēt/kavēt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, un centieties kopīgi rast tiem risinājumus; ■ mudiniet pacientu nospraust jaunus fizisko aktivitāšu mērķus (piemēram, jautra pastaiga ar draugiem, 10 km brauciens ar velosipēdu); ■ pacientus ar hroniskām slimībām vai simptomiem nosūtiet pie sporta ārsta vai fizioterapeita.
Rīcības uzturēšanas stadija (pacients sasniedz fizisko aktivitāšu ieteicamo minimumu nedēļā ilgāk par 6 mēnešiem)	■ Pārrunājiet ar pacientu, kas varētu palīdzēt atgriezties ierastajā ritmā, ja uz kādu laiku tiktu pārtrauktas fiziskās aktivitātes (atsākt pakāpeniski, uzaicināt draugu uz kopīgu fizisko aktivitāti, nopirkt jaunus sporta apavus vai sporta tērpu, izmēģināt jaunu aktivitāti u.c.); ■ pastāstiet par iespējām, kā fiziskās aktivitātes var padarīt patīkamākas (jaunas aktivitātes izmēģināšana, mūzikas/audio grāmatu klausīšanās aktivitāšu laikā, sportošana kopā ar draugiem, aktīvu spēļu organizēšana); ■ aiciniet pacientu iedvesmot un iedrošināt citus nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm; ■ ja tiek apmeklēts fizioterapeits vai sporta treneris, motivējiet to darīt arī turpmāk.

2. SOLIS – MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

Fizisko aktivitāšu receptes Mērķis ir veidot ilgtspējīgus paradumus, nodrošinot, ka fiziskās aktivitātes kļūst par patīkamu un veselīgu ikdienas sastāvdaļu.

- **Pacienta motivācija:** Lai mērķi būtu efektīvi, tie jāizvirza kopā ar pacientu. Svarīgi ir ņemt vērā pacienta vēlmes, intereses. Kad pacients ir iesaistīts mērķu izvirzīšanā, tas paaugstina viņa apņemšanos aktivitātēs iesaistīties.
- **Izmantojiet pozitīvo motivāciju:** Pārliecinieties, ka mērķi ir saistīti ar pacienta dzīves kvalitātes uzlabošanu un apmierinātību. Fokuss uz pozitīvajiem ieguvumiem (piemēram, vairāk enerģijas, uzlabota kustību brīvība) var būt motivējošāks nekā uz trūkumiem vai ierobežojumiem.

Piemērs:

- **Motivējošs mērķis:** “Pastaigāt 10 minūtes katru dienu, pakāpeniski palielinot laiku par 2 minūtēm katru nedēļu, lai uzlabotu fiziskās darbaspējas, kustīgumu un muskuļu izturību.”

Nosakiet īstermiņa un ilgtermiņa mērķus

- **Īstermiņa mērķi:** Šie mērķi palīdz pacientam sasniegt ātrus, konkrētus rezultātus un veicina motivāciju. Tas var ietvert konkrētus uzdevumus, piemēram, veikt noteiktu vingrojumu skaitu vai palielināt aktivitātes ilgumu vai veikto attālumu.
- **Ilgtermiņa mērķi:** Šie mērķi fokusējas uz ilgtermiņa veselības uzlabošanu, piemēram, svara zudumu, vidukļa apkārtmēra izmaiņām, spēka palielināšanu vai kustību diapazona uzlabošanu. Tie var ietvert mērķus, piemēram, saglabāt aktīvu dzīvesveidu 6 mēnešus vai gada laikā.

Piemērs:

- **Īstermiņa mērķis:** “Katru dienu veikt 5 minūšu izstiepšanās vingrinājumus pēc pamošanās, lai samazinātu stīvumu.”
- **Ilgtermiņa mērķis:** “Palielināt kāju spēku un līdzsvaru, piedaloties 3 mēnešu fizisko aktivitāšu programmā, ar mērķi uzlabot staigāšanu un samazināt krišanas risku.”





2.1. SMART metode

SMART ir populārs mērķu izvirzīšanas princips, kas palīdz nodrošināt, ka mērķi ir konkrēti un sasniedzami. SMART metodes principi var palīdzēt definēt mērķi sarunas laikā ar pacientu.

S *(Specific)* – Konkrēts: Mērķim jābūt skaidram un viennozīmīgam. Piemēram, konkrēts fiziskās aktivitātes veids – pastaiga, nūjošana, velobraukšana.

M *(Measurable)* – Izmērams: Mērķim jābūt novērtējamam, lai varētu novērot progresu. Piemēram, trīs mēnešu laikā varēšu uzkāpt līdz trešajam stāvam, bez aizdusas; pēc trīs menešiem varēšu noiet 30 minūtes ātrā tempā.

A *(Achievable)* – Sasniedzams: Mērķim jābūt realitātē iespējami sasniedzamam. T.i. jābūt pārliecībai, ka persona to varēs veikt, varēs sasniegt!

R *(Relevant)* – Atbilstošs: Mērķim jāatbilst pacienta vajadzībām un veselības stāvoklim. T.i. pacientam ar sāpēm locītavām, izvēlamies aktivitātes, kas neprovocē sāpes locītavās. Piem. Pacientam ar aptaukošanos, neizvirzām mērķus, kas saistīti ar skriešanu.

T *(Time-bound)* – Laikā ierobežots: Mērķim jābūt ar konkrētu termiņu.

Piemērs:

- "Palielināt pastaigas ilgumu līdz 20 minūtēm katru dienu, sākot ar 10 minūtēm nedēļas laikā, un tādējādi uzlabot kardiovaskulāro veselību nākamo 4 nedēļu laikā."

2.2. Motivācija

Jūs varat veicināt pacienta uzvedības maiņu ikvienā no uzvedības maiņas stadijām. Nākamajā lapas pusē apkopoti padomi, kā palīdzēt pacientam veicināt fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienā atkarībā no uzvedības maiņas stadijas, kā arī biežākās pacienta atrunas un iespējamie argumenti saistībā ar fiziskajām aktivitātēm.

Padomi pacienta pārliecināšanai iesaistīties fiziskās aktivitātēs

Pacienta iebildumi	Ārsta argumenti
Man nav laika.	Lai sasniegtu fizisko aktivitāšu minimumu, nepieciešamas vien 150 minūtes nedēļā, kas nav vairāk kā vidēji 30 minūtes 5 reizes nedēļā. Varbūt jūs varat nedaudz samazināt laiku, ko pavadāt sēžot pie televizora/datora vai apvienot to ar pāris vingrojumu izpildīšanu? Varbūt Jūs varat iekļaut 15 minūšu pastaigas 3 reizes dienā. Varbūt Jūs varat iekļaut mazāk aktivitāšu pauzes – 3 līdz 5.minūtes, ik pēc divām stundām, kas pavadītas sēdus?
Pārsvarā es esmu pārāk noguris/-usi, lai vēl nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm.	Regulāras fiziskās aktivitātes sniedz papildu enerģiju. Ja uzsāksiet, redzēsiet, ka jums būs vairāk enerģijas un uzlabosies pašsajūta. Brīvajās dienās izmēģiniet aktivitātes svaigā gaisā, piemēram, pastaigu, nūjošanu vai braucienu ar velosipēdu. Iekļaujiet ikdienā relaksācijas un elpošanas vingrojumus, tie palīdzēs mazināt nogurumu un satraukumu, atjaunot spēkus un apzināties savas sajūtas.
Laikapstākļi ir pārāk slikti.	Ir pietiekami daudz fizisko aktivitāšu, ko varat darīt mājās, piemēram, nomazgāt logus, izmazgāt/izsūkt grīdas, veikt vingrojumus uz paklāja vai sēdus pozā, aktīvi paspēlēties ar bērniem un mājdzīvniekiem. Varat arī padomāt par piemērotu apģērbu un doties svaigā gaisā.
Fiziskā aktivitāte ir pārāk apnicīga, garlaicīga.	Nodarbošanās ar fiziskām aktivitātēm mūzikas pavadībā var palīdzēt uzlabot pašsajūtu un garastāvokli. Ejot, braucot ar riteni vai skrienot, varat vērot interesantus dabasskatus. Varbūt vēl neesat atradis/-usi Jums piemērotu fizisko aktivitāti. Kādas darbības jums sagādā prieku?
Man nepatīk vingrot.	Nevingrojiet, sāciet ar tādām fiziskām aktivitātēm, kas sagādā jums prieku. Kādas darbības jums sagādā prieku?
Pēc fiziskās aktivitātes man sāp muskuļi.	Nelielas muskuļu sāpes pēc fiziskām aktivitātēm ir parasta lieta, ja esat iesācējs. Lai pasargātu sevi no sāpēm muskuļos (pārpūles), uzsāciet fizisko aktivitāti lēnām un pamazām, iesildieties pirms aktivitātes un, beidzot fizisko aktivitāti, atsildieties un veiciet stiepšanās vingrojumus. Sākumā plānojiet fiziskās aktivitātes reizi 3 dienās. Pievienojiet savā ikdienā relaksācijas un ķermeņa apzināšanās vingrojumus.
Man nav naudas, lai nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm.	Ir daudz fizisko aktivitāšu, kuru veikšanai nav nepieciešami papildus finanšu līdzekļi. Dodieties pastaigās vai skrējienā pa parku, vingrojiet mājās, izmantojot ūdens pudeles vai savu ķermeņa svaru, izmantojiet pilsētās pieejamos āra trenažierus u.c.
Man ir kauns nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm citu cilvēku priekšā.	Nebūtu jākautrējas par aktivitātēm, ko jūs darāt, lai uzlabotu savu veselību. Vingrojot sporta zālē vai grupu nodarbībās cilvēki visbiežāk koncentrējas uz sevi un saviem vingrojumiem. Gadījumā, ja nejūtaties ērti publiskā vietā vingrojot, vienmēr varat to darīt arī mājās vienatnē.
Fiziskās aktivitātes ir paredzētas tikai gados jauniem cilvēkiem.	Cilvēks nekad nav pārāk vecs, lai vingrotu. Atkarībā no vecuma un veselības stāvokļa ir iespējams pielāgot fiziskās aktivitātes katram individuāli. Arī vecāka gada gājuma cilvēki daudz iegūst, piemēram, jūs var uzlabot garastāvokli, samazināt risku saslimt sirds un asinsvadu slimībām, samazina kritienu risku, jo uzlabosiet līdzsvara sajūtu u.c.
Man ir mazi bērni.	Atrast laiku fiziskajām aktivitātēm kopā ar maziem bērniem vai zīdaini var būt sarežģīti. Mēģiniet veikt fiziskās aktivitātes mājās, piemēram, kamēr bērni guļ vai spēlējas. Ar vecākiem bērniem var izkustēties kopā, piemēram, jūs varat pastaigāties ar suni, doties ģimenes pārgājienā vai rīkot deju ballīti savās mājās.
Es nezinu, ar ko sākt.	Cilvēkiem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski, aizvietojot mazkustīgi pavadīto laiku ar zemas vai vidējas intensitātes fiziskajām aktivitātēm – pastaiga, riteņbraukšana, peldēšana u.c. Intensitāti un apjomu pamazām var palielināt, tomēr vēlams par piemērotākajām aktivitātēm konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu.

3. SOLIS – INDIVIDUĀLI PIELĀGOTA AKTIVITĀTE

Izrakstot fizisko aktivitāšu recepti, ir svarīgi iesaistīt pacientu sarunā, lai kopā izvēlētos aktivitātes, kas ir ne tikai labvēlīgas veselībai, bet arī sagādā prieku un ir motivējošas. Pacientam jāuzsver, ka jāseko līdz savai pašsajūtai, regulāri jālieto nozīmētie medikamenti un sūdzību gadījumā fiziskā aktivitāte jāpārtrauc līdz konsultācijai ar ārstējošo ārstu vai sporta ārstu. Aktivitāšu biežumu, ilgumu un intensitāti ir būtisks, lai saglabātu ieraduma ilgtspēju. Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ir pats sākums veselīgākam dzīvesveidam, un turpmākajos apmeklējumos būs iespēja novērtēt progresu, pielāgot fizisko aktivitāšu plānu un veicināt turpmāku iesaistīšanos.

Izrakstot fizisko aktivitāšu recepti, pacienta fizisko aktivitāšu plānā jāiekļauj gan aerobās aktivitātes, gan muskuļu stiprināšanas vingrinājumi. Gados vecākiem cilvēkiem papildus ieteicams veikt līdzsvara un koordinācijas vingrinājumus, lai samazinātu kritienu risku.

Zemāk ir ieteikumi dažādiem fizisko aktivitāšu veidiem. Šie ieteikumi ir iekļauti arī pacientam izsniegtajā receptes veidlapā (1. pielikums). Ja nepieciešams, var pievienot individuālus komentārus, pielāgojot recepti pacienta veselības stāvoklim, iespējamiem ierobežojumiem un vēlmēm.

Pielāgojot aktivitātes, jāņem vērā pacienta veselības stāvoklis un fiziskā sagatavotība, kas noteikts novērtējuma laikā. **Atgādiniet, ka katrā fizisko aktivitāšu nodarbībā jāiekļauj arī iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumi.** To ilgums un intensitāte jāpielāgo, balstoties uz pacienta veselības stāvokli un plānoto aktivitāšu intensitāti.

Aerobās aktivitātes

Uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas, izturību un vispārējo fizisko veselību. Izvēlēties atbilstoši intensitātei:

- **Zema intensitāte (3–5/10 pēc piepūles skalas):** viegla piepūle, neliels sirdsdarbības ātruma pieaugums, iespējams brīvi sarunāties. *Piemēri: lēna pastaiga, viegli mājas darbi, gājiens uz vietas.*
- **Vidēja intensitāte (5–7/10 pēc piepūles skalas):** paaugstināts sirdsdarbības ātrums, viegla svīšana, runāšana kļūst grūtāka. *Piemēri: strauja pastaiga, peldēšana, dejas, riteņbraukšana (<16 km/h).*
- **Augsta intensitāte (7–8/10 pēc piepūles skalas):** strauja sirdsdarbība, intensīva svīšana, grūtības sarunāties. *Piemēri: skriešana, ātra riteņbraukšana, kāpšana pa kāpnēm, lecamā aukla, dinamiskie lēcieni.*



Piepūles novērtējums[21]

<table>
<tr><th>Atzīme</th><th>Piepūle</th><th>Intensitāte</th><th>Spēja sarunāties</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Nav piepūles</td><td rowspan="3">Vieglas fiziskās aktivitātes</td><td rowspan="3">Aktivitātes laikā jūs varat brīvi sarunāties un dziedāt.

Vieglas fiziskās slodzes laikā jums vajadzētu būt iespējai runāt ilgstoši un bez piepūles.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Ļoti, ļoti vāja</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Ļoti vāja</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Vāja</td><td rowspan="3">Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes</td><td rowspan="3">Jūs varat brīvi sarunāties, taču nevarat dziedāt aktivitātes laikā.

Mērenas fiziskās slodzes laikā runāšana prasa piepūli, taču tā nevajadzētu kavēt īsas sarunas.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Vidēja</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Nedaudz grūti</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Grūti</td><td rowspan="2">Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes</td><td rowspan="2">Jūs varat izteikt atsevišķus teikumus, taču vairs nevarat dziedāt.

Intensīvas fiziskās slodzes laikā runāšana kļūst ārkārtīgi apgrūtinoša, un jūs nespējat pateikt vairāk par vienu vai diviem vārdiem vienlaikus.</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Ļoti grūti</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Ļoti, ļoti grūti</td><td colspan="2" rowspan="2">Pirms izsakāt kādu vārdu, ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa.

Runāt nav iespējams.</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Maksimāla piepūle</td></tr>
</table>

21. Kwon, Y., Kang, K.W., & Chang, J.S. (2023). The talk test as a useful tool to monitor aerobic exercise intensity in healthy population. Journal of Exercise Rehabilitation, 19, 163–169. https://doi.org/10.12965/jer.2346170.085



Muskuļu stiprināšanas vingrinājumi
Veicina muskuļu spēku, muskuļu izturību un saglabā muskuļu masu, izmantojot ķermeņa svaru, pretestības gumijas vai svarus (piemēram, ūdens pudeles, hanteles).
Piemēri:

- **Ķermeņa svara vingrinājumi:** pietupieni, atspiedieni , izklupieni, uzkāpšana uz pakāpiena, gūžu pacelšana.
- **Pretestības treniņi:** smagumu celšana, pretestības gumiju izmantošana.
- **Funkcionālā-spēka vingrinājumi:** piemēram: dārza darbi, smagumu nešana (piemēram, pārtikas preču maisi), kāpšana pa kāpnēm, malkas skaldīšana.
- **Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi**

Uzlabo stabilitāti, kustīgumu un pozas kontroli, samazina kritienu risku un veicina labāku kustību kontroli.
Piemēri:

- **Statiskais līdzsvars:** stāvēšana uz vienas kājas, stāvēšana uz vienas kājas ar uzdevumu rokām.
- **Dinamiskais līdzsvars:** iešana uz papēžiem vai arī iešana ar pārvēlienu katrā solī pārnesot svaru no papēža uz pirkstgalu vai arī iešana pa taisnu līniju, liekot pēdu aiz pēdas, iešana uz pirkstgaliem un iešana papēžiem, kāpšana uz pakāpiena.
- **Statiskā koordinācija:** stāvēšana uz nestabilas virsmas (piemēram, vairākas reizes salocīta vannas dvieļa vai vingrošanas paklāja), pielāgoti zemas intensitātes vingrojumi.

3.1. Fizisko aktivitāšu pielāgošana pacienta veselības stāvoklim un mērķiem

Izrakstot fizisko aktivitāšu recepti, jāņem vērā pacienta veselības stāvoklis un individuālie mērķi, lai nodrošinātu drošu un efektīvu fizisko aktivitāšu plānu. Lai gan ģimenes ārsts nesagatavo detalizētus fizisko aktivitāšu plānus, saruna par pacienta mērķiem var uzlabot motivāciju un aktivitāšu ievērošanu.

Pamata principi iesācējiem

Pacientiem, kuri ilgu laiku bijuši fiziski neaktīvi, ir svarīgi fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski, kā arī laika gaitā palielināt slodzi, lai izvairītos no traumām un pārslodzes.

- Sāciet ar zemas intensitātes aktivitātēm (piemēram, lēnu pastaigu, vieglu stiepšanos).
- Katra treniņa sesijai vajadzētu ilgt vismaz 15 minūtes, lai veidotos ieguvumi veselībai.
- Iekļaujiet iesildīšanos un atsildīšanos, lai sagatavotu ķermeni fiziskajām aktivitātēm un novērstu traumas.
- Izvēlieties aktivitātes, kas sagādā prieku un iekļaujas ikdienā, lai veicinātu ilgtermiņa paradumus.

Piesardzības pasākumi:

- Ja pacientiem ar hipertensiju, vai kādu citu sirds un asinsvadu slimību, pēc fizisko aktivitāšu uzsākšanas, pirmreizēji parādās vai pastiprinās tādu simptomu kā sāpes krūtīs, aritmija vai elpas trūkums, nepieciešams veikt atkārtotu vispārējā veselības stāvokļa izvērtējumu un papildus diagnostiku izmeklējumus, atbilstoši veselības stāvoklim un sūdzībām.
- Ja pēc fiziskajām aktivitātēm saglabājas muskuļu sāpes ilgāk par 72 stundām (īpaši statīnu lietotājiem), jāizvērtē iespējamās muskuļu bojājumu pazīmes, piemēram, kreatīnkināzes līmenis asinīs, kā arī jāpārrunā ar pacientu fizisko aktivitāšu veikšanas nianses

Iespējamie ierobežojumi – atkarībā no pacienta vispārējā veselības stāvokļa, sirds un asinsvadu sistēmas riska faktoru klātesamības, asinsspiediena mērījumu rezultātiem kontroles var būt jāierobežo augstas intensitātes aktivitātes, sacensību sports vai ļoti augstas intensitātes

Papildu norādījumus par fiziskajām aktivitātēm, pielāgojumiem dažādām mērķa grupām, var atrast brošūrā "Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem". Brošūra pieejama šeit:



Mērķis	Ieteikumi	Piemēri
Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanai (piemēram, hipertensija, augsts holesterīna līmenis)	■ Regulāras aerobās un muskuļu stiprināšanas aktivitātes palīdz samazināt asinsspiedienu un uzlabot holesterīna līmeni. ■ Ieteicams pakāpeniski palielināt aktivitāšu ilgumu, un intensitāti, jo pacientam piemērot, speciālista noteikta fiziskā slodze sniedz labvēlīgu ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību. ■ Ja rodas sāpes krūtīs, sirds ritma traucējumi vai ilgstošas muskuļu sāpes (īpaši, ja tiek lietoti statīni), vingrošana jāpārtrauc un jākonsultējas ar ārstu. ■ Cilvēkiem ar hipertensiju vai sirds slimībām pirms vingrinājumu uzsākšanas nepieciešama ārsta konsultācija.	Ātra pastaiga, riteņbraukšana, dejas, peldēšana u.c.
Ķermeņa svara kontrole (piemēram, aptaukošanās, metaboliskais sindroms)	■ Fiziskās aktivitātes ir būtiskas svara samazināšanai un uzturēšanai, īpaši kopā ar veselīgu uzturu. Ieteikumi veselīgam uzturam: ■ Efektīvākais svara samazināšanai ir palielināts aerobās aktivitātes apjoms (vismaz divreiz ilgāk nekā standarta ieteikumi), bet muskuļu stiprināšanas vingrinājumi nodrošina papildu ieguvumus. ■ Lai noturētu svaru pēc tā zaudēšanas, ieteicams veikt vismaz 300 minūtes vidējas vai augstas intensitātes fiziskās aktivitātes nedēļā. ■ Mazkustīga dzīvesveida mazināšana un ērtu, triecienus absorbējošu apavu izvēle var uzlabot treniņu komfortu. ■ Papildus fiziskajām aktivitātēm ieteicama uztura speciālista un psihologa konsultācijas.	Pastaigas / nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, zemas intensitātes aerobie treniņi (piemēram, elipsveida trenažieris, airēšanas trenažieris), pretestības treniņi, funkcionālie vingrinājumi (piemēram, kāpšana pa kāpnēm) u.c.
Cukura līmeņa asinīs regulēšana (piemēram, cukura diabēts)	■ Lai efektīvi kontrolētu cukura līmeni asinīs, fiziskās aktivitātes jāveic regulāri, neizlaižot vairāk nekā divas dienas starp nodarbībām. Tās jāapvieno ar veselīgu uzturu un, ja nepieciešams, medikamentiem. ■ Aerobo un muskuļu stiprināšanas aktivitāšu kombinācija palīdz uzlabot cukura līmeņa kontroli (HbA1c), kā arī veicina labāku lipīdu līdzsvaru, asinsspiedienu un asinsvadu darbību. ■ Cilvēkiem ar augstu sirds un asinsvadu slimību risku ieteicams sākt ar vieglas vai vidējas intensitātes vingrinājumiem un pakāpeniski palielināt slodzi. ■ Pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm nepieciešams kontrolēt cukura līmeni asinīs, kā arī pielāgot insulīna devu un ēdienreizes, lai izvairītos no hipoglikēmijas. ■ Uzmanība jāpievērš pareizai apavu izvēlei un pēdu kopšanai, īpaši cilvēkiem ar perifēro neiropātiju.	Ātra pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, spēka treniņi, ūdens aerobika u.c.

Mērķis	Ieteikumi	Piemēri
Muskuļu un kaulu stiprināšana (piemēram, osteoporoze, sarkopēnija)	■ Muskuļu un kaulu stiprināšanai īpaši svarīgi ir spēka un pretestības vingrinājumi, jo tie palīdz palēnināt kaulaudu zudumu, uzlabo muskuļu funkciju un kaulu blīvumu, kā arī veicina labāku dzīves kvalitāti. ■ Ieteicams iekļaut līdzsvara un funkcionālos vingrinājumus, lai uzlabotu stabilitāti un mobilitāti, tādējādi samazinot lūzumu iespējamību. ■ Osteoporozes gadījumā jāizvairās no vingrinājumiem, kas rada pārmērīgu slodzi mugurkaulam, piemēram, dziļa noliekšanās, jogas pozas, lai mazinātu mugurkaula lūzumu risku.	Vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru (pietupieni, izklupieni), pretestības treniņi, kāpšana pa kāpnēm, u.c.
Locītavu veselības uzlabošana un sāpju mazināšana (piemēram, akūtas vai hroniskas sāpes)	■ Cilvēkiem ar locītavu sāpēm vai muskuļu un skeleta traucējumiem, regulāras fiziskās aktivitātes ir būtiskas, lai mazinātu sāpes, uzlabotu mobilitāti un uzlabotu dzīves kvalitāti. ■ Lokanības vingrinājumi palīdz nodrošināt locītavu kustību brīvību, bet pareiza iesildīšanās var samazināt traumu risku. ■ Ieteicams apvienot aerobos, spēka un specifiskus locītavu vingrinājumus, pakāpeniski palielinot, vingrojumu veikšanas biežumu un kustību amplitūdu. ■ Svarīgi pielāgot un saglabāt fizisko aktivitāti, jo izvairīšanās no aktivitātēm sāpju dēļ var palēnināt atveseļošanos. ■ Atbalstoši apavi ar triecienu absorbējošu zoli nodrošina lielāku komfortu un stabilitāti. ■ Cilvēkiem ar osteoartrītu, lai neslogotu locītavas, ir jāizvairās no skriešanas un lēcieniem. ■ Iekļaujiet ikdienā relaksācijas un ķermeņa apzināšanās uzdevumus, locītavu relaksācijas pozas un relaksējošas kustības.	Pastaigas, nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, zemas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes (eliptiskais trenažieris, airēšanas trenažieris) u.c.
Kustību spēju un lokanības uzlabošana (piemēram, atveseļošanās pēc traumām, kritienu profilakse)	■ Regulāras fiziskās aktivitātes ir atslēga, lai saglabātu kustību brīvību, novērstu stīvumu un uzlabotu vispārējās fiziskās spējas. ■ Ieteicams apvienot līdzsvara, stiepšanās un muskuļu stiprināšanas vingrinājumus, pakāpeniski palielinot ilgumu un intensitāti. ■ Stiepšanās un mobilitātes vingrinājumi palīdz saglabāt vai palielināt kustību amplitūdu, savukārt līdzsvara treniņi samazina kritienu risku. ■ Iesildīšanās un atsildīšanās rutīnas ir svarīgas, lai sagatavotu ķermeni un novērstu traumu risku. ■ Fizisko aktivitāšu plāns jāpielāgo individuāli, un sākotnējā apmācīta speciālista uzraudzība var būt īpaši noderīga tiem, kas atveseļojas no traumām vai kam ir esoši kustību un pārvietošanās ierobežojumi.	Kustības, izmantojot iespējami pilnu kustību diapazonu. Iešana pa vienu līniju, stāvēšana uz vienas kājas, stiepšanās u.c.

Mērķis	Ieteikumi	Piemēri
Psihiskās veselības uzlabošana (piemēram, trauksme, depresija, stresa mazināšana)	■ Regulāras un pietiekami intensīvas fiziskās aktivitātes, kā arī aktivitātes, kas veicina relaksāciju var būt ļoti noderīgas psihiskās veselības uzlabošanai. Tāpat sociālas vai aktivitātes āra vidē var palīdzēt palielināt motivāciju un uzlabot noskaņojumu. ■ Fiziskās aktivitātes ir efektīvs līdzeklis psihiskās veselības uzlabošanai, un tās var izmantot kopā ar citām ārstēšanas metodēm, piemēram, psihoterapiju vai medikamentiem, ja nepieciešams. Aerobie un muskuļu stiprināšanas vingrinājumi palīdz samazināt depresijas simptomus, trauksmi un stresu, vienlaikus uzlabojot dzīves kvalitāti. ■ Pacientiem ar depresiju vai trauksmi var būt nepieciešams papildu atbalsts, lai uzturētu regulāras fiziskās aktivitātes. Vismaz 15 minūšu vidējas intensitātes aerobās aktivitātes var palīdzēt mazināt trauksmes epizodes. ■ Ir svarīgi informēt cilvēkus ar trauksmi, ka fiziskā aktivitāte var izraisīt īslaicīgas fiziskas sajūtas, piemēram, paātrinātu sirdsdarbību un elpošanu, kas var atdarināt trauksmes simptomus. Šī izpratne var palīdzēt viņiem justies ērtāk un pārliecinātāk piedalīties fiziskajās aktivitātēs. ■ Ikdienas rutīnā vajadzētu iekļaut relaksācijas un elpošanas vingrojumus.	Pastaigas dabā, joga, peldēšana, ritmiskie vingrinājumi, piemēram, dejas, elpošanas vingrojumi u.c.
Enerģijas līmeņa palielināšana un miega kvalitātes uzlabošana	■ Regulāras fiziskās aktivitātes var ievērojami uzlabot enerģijas līmeni un miega kvalitāti, veicinot diennakts ritma regulēšanu, samazinot stresu un uzlabojot vispārējo labsajūtu. ■ Gan aerobi, gan muskuļu stiprināšanas vingrinājumi palīdz uzlabot miega kvalitāti un palielināt enerģijas līmeni dienas laikā. Ieteicams iesaistīties vidējas intensitātes fiziskajās aktivitātēs, īpaši dienas pirmajā pusē, jo intensīvas fiziskajās aktivitātes pirms gulētiešanas var sagādāt grūtības iemigt. ■ Izveidojot sistemātiska fiziskā aktivitāte un iekļaujot relaksējošas aktivitātes, piemēram, stiepšanos vai jogu, var vēl vairāk uzlabot miega kvalitāti un veicināt atveseļošanos.	Ātra pastaiga, riteņbraukšana, peldēšana, dejas, pietupieni, izklupieni, atspiešanās, pārgājieni, elpošanas vingrinājumi u.c.

Kontrindikācijas vidējas vai augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm[22]

Ja pacientam ir kāds no šiem stāvokļiem, fiziskās aktivitātes jāatliek līdz situācija tiek stabilizēta:

- nesenas būtiskas izmaiņas elektrokardiogrammā (EKG);
- nestabila stenokardija;
- sirds ritma traucējumi;
- smaga aortalā vārstuļa stenoze;
- nediagnosticēta un neārstēta sirds mazspēja;
- akūta plaušu embolija;
- akūts miokardīts;
- aizdomas vai diagnosticēta aortas aneirisma;
- akūta sistēmiska infekcija.



Svarīgi! Pilnīga fizisko aktivitāšu izslēgšana ir ļoti reta. Gandrīz jebkurš var atrast sev piemērotu kustību veidu, kas uzlabo veselību. Pat zemas intensitātes fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas, stiepšanās vingrinājumi, var būt ļoti vērtīgi vispārējai labsajūtai

22. EUPAP FYSS-īss. Pieejams: https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2023/05/FYSS-short-English-and-translated-versions_EUPAP.pdf

4. SOLIS – UZRAUDZĪBA

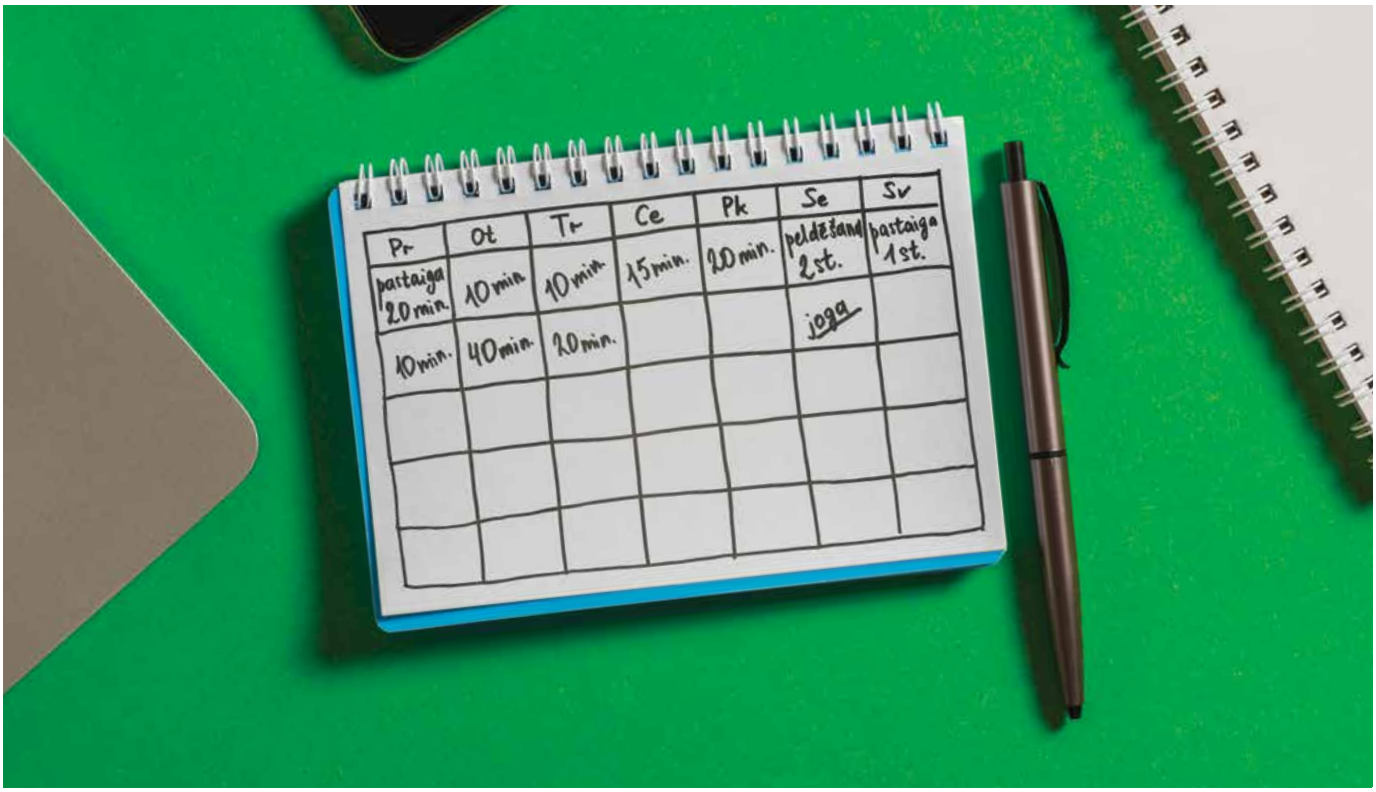
Lai nodrošinātu ilgstošus panākumus un maksimāli palielinātu veselības ieguvumus no fiziskajām aktivitātēm, ir svarīgi sistemātiski uzraudzīt pacienta progresu. Regulāra novērošana palīdz saglabāt pacientu motivāciju, ātri identificēt šķēršļus un pakāpeniski palielināt fizisko aktivitāšu ilgumu un intensitāti. Pētījumi rāda, ka pacienti, kuri saņem strukturētu uzraudzību, atgriezenisko saiti un mērķu noteikšanu, ievērojami biežāk saglabā ilgtermiņa fiziskās aktivitātes.

Uzraudzība ļauj veselības aprūpes sniedzējiem ne tikai sekot progresam, bet arī atzīmēt sasniegumus un pielāgot plānu, lai labāk atbilstu pacienta vajadzībām.

Pēcpārbaudes formāts un laiks

Turpmākie soļi jāpielāgo katram pacientam individuāli, piedāvājot nepieciešamo atbalstu, piemēram, fizisko aktivitāšu dienasgrāmatas. Pacients un veselības aprūpes speciālists kopīgi vienojas par piemērotāko novērošanas laiku un metodi.

- **Klātienes vizītes:** Atbilstoši ģimenes ārsta iespējām ieteicams novērtēt līdzšinējo pacienta progresu, identificētu iespējamos šķēršļus un, ja iespējams, ieplānojiet atsevišķu vizīti ar pacientu, lai pārrunātu līdzšinējo progresu un veiktu kādas izmaiņas fizisko aktivitāšu plānā. Ja šāda iespēja nepastāv, aicinām attiecīgos jautājumu aktualizēt nākamajā pacienta vizītē, pat, ja tās mērķis nav tieši saistīts ar fizisko aktivitāšu jautājumiem.
- **Fizisko aktivitāšu monitorēšana** – ieteicams izmantot dienasgrāmatu, mobilo lietotni vai kalendāru, lai pierakstītu īstenotās fiziskās aktivitātes, pašsajūtu un, ja nepieciešams, vitālos rādītājus.
- **Izglītojošo materiālu lasīšana** – pacienti var iegūt zināšanas par fizisko aktivitāšu nozīmi un to ietekmi uz veselību, lai veicinātu apzinātību un motivāciju.
- **Pacienti pēc ilgstošas prombūtnes** – ja pacients atgriežas pēc ilgāka pārtraukuma (piemēram, vienu gadu vai ilgāk), veiciet jaunu novērtējumu, lai identificētu iespējamos šķēršļus, pielāgotu fizisko aktivitāšu plānu un izvirzītu jaunus mērķus, ņemot vērā pacienta pašreizējo veselības stāvokli un motivāciju.



4.1. Ieteikumi pēcpārbaudei, pamatojoties uz kopīgi izvirzīto mērķi

Izrakstīšanas iemesls	Iespējamais turpmākais saturs
Sirds un asinsvadu veselības uzlabošana (piemēram, hipertensija, augsts holesterīna līmenis)	Jautājiet par subjektīvām sajūtām (elpošana, enerģijas līmenis). Izmēriet asinsspiedienu, sirdsdarbības ātrumu, lipīdus asinīs (pēc nepieciešamības).
Svara kontrole (piemēram, aptaukošanās, metabolais sindroms)	Noskaidrojiet ēšanas paradumu un vispārējās pašsajūtas izmaiņas. Nosakiet ķermeņa svaru, ĶMI, vidukļa apkārtmēru, vidukļa un gurnu attiecību.
Cukura līmeņa asinīs regulēšana (piemēram, cukura diabēts)	Jautājiet par glikozes līmeni asinīs un pašsajūtu pēc treniņiem. Veiciet glikozes līmeņa mērījumus tukšā dūšā un, ja nepieciešams, pēc fiziskās slodzes.
Muskuļu un kaulu stiprināšana (piemēram, osteoporoze, sarkopēnija)	Jautājiet par muskuļu spēka vai kustību izmaiņām. Jautājiet par traumu vai kritienu gadījumiem. Izmēriet/nosakiet ķermeņa svaru.
Locītavu veselības uzlabošana un sāpju mazināšana (piemēram, artrīts.)	Noskaidrojiet sāpju līmeņus (izmantojot numerisko analogu (NRS) skalu vai vizuālo analogo skalu (VAS)). Jautājiet par locītavu pietūkumu un kustību apjomu, spēju veikt ikdienas aktivitātes.
Kustību spēju un lokanības uzlabošanai (piemēram, atveseļošanās pēc traumām, kritienu profilakse)	Noskaidrojiet sāpju līmeņus (izmantojot numerisko analogu (NRS) skalu vai vizuālo analogo skalu (VAS)). Jautājiet par locītavu pietūkumu un kustību apjomu spēju veikt ikdienas aktivitātes.
Psihiskās veselības uzlabošana (piemēram, trauksme, depresija, stresa mazināšana)	Jautājiet par sociālajām aktivitātēm un iesaistīšanos, enerģijas līmeni, miega kvalitāti. Ja sarunas laikā rodas aizdomas par kādiem psihiskās veselības sarežģījumiem, aicinām sarunu turpināt, izmantojot kādus no primārās veselības aprūpes speciālistiem paredzētajiem psihiskās veselības novērtēšanas instrumentiem, piemēram, GAD-7; PHQ-9. Plašāka informācija pieejama šeit:
Enerģijas līmeņa palielināšana un miega kvalitātes uzlabošana	Noskaidrojiet miega ilgumu un kvalitāti, pašsajūtu pēc fiziskām aktivitātēm, iespējamām noguruma epizodēm dienas laikā, vispārējām enerģijas līmeņa izmaiņām.

5. SOLIS – NOVĒRTĒŠANA

Atsaucieties uz sākotnējo novērtējumu un iepriekš noteiktajiem mērķiem, kas tika definēti fiziskās aktivitātes receptes veidlapā. Uzdodiet pacientam jautājumus par viņa aktivitāšu gaitu un, ja iespējams, izmantojiet šo informāciju, lai veiktu izmaiņas un sniegtu atsauksmi.

Lai sekotu progresam, varat atkārtot tos pašus mērījumus, kurus izvēlējāties veikt sākotnējā novērtējumā (1. solis).

Visiem pacientiem ieteicams uzdot šādus jautājumus:

- Cik dienas parasti nedēļā esat veicis fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes ar vidēji augstu intensitāti?
- Kādas fiziskās aktivitātes jūs parasti veicat?

Papildu ieteicamie jautājumi par fizisko aktivitāšu ievērošanu un izaicinājumiem:

Izaicinājumi un šķēršļi:

- "Ar kādām grūtībām esat saskāries pildot izrakstīto fizisko aktivitāšu recepti?"
- Vai grūtības izdevās pārvarēt? Kā tieši?

Ietekme un pašsajūta:

- "Kā Jūs novērtētu savu pašsajūtu, garastāvokli un miega kvalitāti šajā laikā?"
- "Kādi bijuši lielākie ieguvumi uzsākot fiziskās aktivitātes?"
- "Kas Jums palīdzēja ieviest jaunus ieradumus?"

Mērķu noteikšana:

- "Kādu mērķi izvirzīsim nākošajam mēnesim? Kādas izmaiņas nepieciešamas esošajā aktivitāšu plānā? "Vai vēlaties izmēģināt jaunus fizisko aktivitāšu veidus?"

Šie jautājumi palīdzēs izvērtēt pacienta progresu, pielāgot turpmāko plānu un sniegt nepieciešamo atbalstu, lai veicinātu ilgtspējīgu fizisko aktivitāšu ievērošanu un uzlabošanu.

Atsauksmes un motivācijas stratēģijas:

- **Sniedziet pozitīvu atbalstu** – atzīstiet katru sasniegumu, neatkarīgi no tā, cik neliels tas šķiet. *(Piemēram, "Sākumā jūs devāties pastaigā katru trešo dienu, bet tagad jau katru dienu, tas ir lieliski!" "Jūs vingrojat katru rītu 20 minūtes, tas ir labs sākums!")*
- **Izmantojiet personalizētas atsauksmes** – slavējiet uzlabojumus, ņemot vērā konkrētus mērījumus un pacienta ziņoto progresu. *(Piemēram, "Jūsu asinsspiediens ir uzlabojies, kas liecina, ka jūsu plāns darbojas efektīvi.")*
- **Veiciniet mērķu izvirzīšanu** – palīdziet noteikt reālistiskus un pielāgojamus mērķus nākamajam posmam. *(Piemēram, "Izmēģiniet iet četras 20 minūšu pastaigas nedēļā, un pielāgosiet plānu pēc tam.")*
- **Normalizējiet neveiksmes** – pārlieciniet pacientu, ka kļūdas ir procesa dabiska sastāvdaļa un koncentrējieties uz fizisko aktivitāšu atsākšanu, nevis vainas meklēšanu. *(Piemēram, "Tas ir pilnīgi normāli, ja jūs nokavējāt dažus treniņus – galvenais ir atgriezties pie aktivitātēm.")*
- **Atgādiniet par aktivitāšu piefiksēšanu un veiciniet to** – piedāvājiet vienkāršus veidus, kā sekot progresam. *(Piemēram, izmantojot soļu skaitītāju, pierakstot aktivitātes dienasgrāmatā vai atzīmējot aktīvās dienas kalendārā...)*

PIELIKUMS NR. 1

Pacienta vārds, uzvārds: _____

Speciālista vārds, uzvārds: _____

Nākamās vizītes datums: ☐☐|☐☐|☐☐☐☐

(diena, mēnesis, gads)

FIZISKO AKTIVITĀŠU RECEPTE TIEK IZRAKSTĪTA (atzīmējiet vienu vai vairākus mērķus)

☐ Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanai (piemēram, hipertensija, augsts holesterīna līmenis)

☐ Svara kontrolei (piemēram, aptaukošanās, metabolais sindroms)

☐ Cukura līmeņa asinīs regulēšanai (piemēram, prediabēts, 2. tipa cukura diabēts)

☐ Muskuļu un kaulu stiprināšanai (piemēram, osteoporoze, sarkopēnija)

☐ Locītavu veselības uzlabošanai un sāpju mazināšanai (piemēram, artrīts, hroniskas sāpes)

☐ Kustību spēju un lokanības uzlabošanai (piemēram, atveseļošanās pēc traumām, kritienu profilakse)

☐ Psihiskās veselības uzlabošanai (piemēram, trauksme, depresija, stress)

☐ Enerģijas līmeņa palielināšanai un miega kvalitātes uzlabošanai

☐ Cits: _____

FIZISKO AKTIVITĀŠU PLĀNS NĀKAMAJIEM _____ MĒNEŠIEM

Izvēlētie aktivitāšu veidi (atzīmējiet vismaz vienu):

Aerobās aktivitātes (piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā ☐ 4+ reizes nedēļā

Intensitāte: ☐ Zema ☐ Vidēja ☐ Augsta

Vienas aktivitātes ilgums: ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 45 min ☐ Cits: _____

Muskuļu stiprināšanas vingrinājumi (piemēram, vingrojumi ar savu ķermeņa svaru, pretestības treniņi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Atkārtojumu skaits : _____ *(piem: 8-12 reizes)*

Līdzsvara un kustību aktivitātes (piemēram, joga, stiepšanās vingrinājumi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Datums: _____ Paraksts: _____

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI

AEROBĀS AKTIVITĀTES. Ilgstošas, ritmiskas, aktīvas ķermeņa kustības, kuras veic, iesaistot galvenās skeleta muskuļu grupas, un kuras palielina enerģijas patēriņu

Intensitātes līmeņi un piemēri:

► Zema intensitāte (3–5 no 10 piepūles skalā) – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, iespējams runāt bez piepūles. *Piemēri: lēna pastaiga, viegli mājas darbi.*

► Vidēja intensitāte (5–7 no 10 piepūles skalā) – sirdsdarbība paātrinās, viegla svīšana, elpošana kļūst dziļāka, runāt kļūst grūtāk, nav iespējams dziedāt. *Piemēri: ātra pastaiga, lēna skriešana, peldēšana, dejas, riteņbraukšana (<16 km/h), eliptiskais trenažieris.*

► Augsta intensitāte (7–8 no 10 piepūles skalā) – ātra sirdsdarbība, izteikta svīšana, runāt ir ļoti grūti. *Piemēri: ātra riteņbraukšana (>16 km/h), kāpšana pa kāpnēm, airēšana, lēkšana aerobikas nodarbības, sporta spēles (teniss, basketbols, futbols).*

MUSKUĻU STIPRINĀŠANAS VINGRINĀJUMI. Fiziskās aktivitātes, kas palielina skeleta muskuļu spēku, izturību un muskuļu masu. Piemēram, spēka un pretestības vingrinājumi.

Piemēri:

► Vingrinājumi ar ķermeņa svaru: pietupieni, atspiešanās, izklupieni, planks, gurnu pacelšana, tricepsu atspiešanās no soliņa.

► Pretestības vingrojumi: smagu priekšmetu celšana, pretestības gumiju izmantošana, piepumpēšanās.

► Funkcionālie spēka vingrinājumi: dārzkopība, iepirkumu nešana, kāpšana pa kāpnēm, sniega šķūrēšana, bērnu celšana un nēsāšana.

Vingrojumu uzdevumu skaitu nosaka tā, lai pēdējās 2-3 reizes vienam uzdevumam jāveic ar lielāku piepūli, tomēr saglabājot pareizu elpošanu, tādējādi gūstot vislielāko ieguvumu veselībai.

PIELIKUMS NR. 1

LĪDZSVARA UN KOORDINĀCIJAS VINGRINĀJUMI. Fiziskas aktivitātes, kas attīsta spēju saglabāt ķermeņa stabilitāti un kontrolēt kustību precizitāti, kā arī samazina kritienu risku.

Piemēri:

► Statiskā līdzsvara vingrinājumi: stāvēšana uz vienas kājas; novietot pēdas vienā līnijā, vienas kājas papēdim pieskaroties, otras kājas pirkstam.

► Dinamiskais līdzsvars: iešana vienā līnijā, vienas kājas papēdim pieskaroties, otras kājas pirkstam; kāpšana pa pakāpieniem.

► Funkcionālā koordinācija: joga, stāvēšana uz nestabilas virsmas (piemēram, vairākas reizes salocīts liels dvielis vai vingrošanas paklājs).

Stiepšanās uzdevumu, katrai muskuļu grupai, veic vienu reizi un notur pozīciju 20-30 sekundes.

Fiziskās aktivitātes vēlams uzsākt lēnām, pakāpeniski palielinot slodzi, kad notikusi adaptācija slodzei!

UZMANĪBU! PĀRTRAUCIET FIZISKĀS AKTIVITĀTES, JA PARĀDĀS KĀDS NO ŠIEM SIMPTOMIEM:

- ✕ Aizdusa (elpas trūkums)
- ✕ Neregulāra sirdsdarbība (aritmija)
- ✕ Sāpes krūtīs
- ✕ Reibonis

Ja nepieciešams, konsultējieties ar sertificētu fizioterapeitu vai kvalificētu sporta ārstu, lai saņemtu personalizētu atbalstu spēka, mobilitātes un vispārējās fiziskās labsajūtas uzlabošanai.



FIZISKO AKTIVITĀŠU IDEJAS

Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes
(subjektīvi piepūles līmenim jābūt pielīdzināmam 5-7 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka)

Aktivitātes ārā:
- pastaiga ar ātrumu līdz 5 km/h;
- nūjošana;
- riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h;
- medības;
- frisbijs.

Aktivitātes iekštelpās:
- vidējas intensitātes aerobika;
- vingrošana;
- balles dejas vai līnijdejas;
- austrumu vingrošanas veidi;
- joga;
- boulings.

Aktivitātes mājās, dārzā:
- grīdas slaucīšana;
- mājas uzkopšana ar putekļusūcēju;
- mājas kārtošana;
- logu mazgāšana;
- garāžas, ietves vai terases slaucīšana;
- sniega tīrīšana;
- zāles pļaušana;
- lapu grābšana;
- automašīnas mazgāšana;
- suņa mazgāšana;
- ravēšana, atzarošana.

Aktivitātes ūdenī:
- peldēšana;
- ūdens nodarbības;
- airēšana, laivošana.

Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes
(subjektīvi piepūles līmenim jābūt pielīdzināmam 7-8 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka)

Aktivitātes ārā:
- soļošana un skriešana;
- kāpšana kalnā;
- pārgājieni ar mugursomu;
- izjāde ar zirgiem;
- riteņbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h;
- kalnu riteņbraukšana;
- komandu sporta veidi, piemēram, volejbols, regbijs, lauka hokejs, futbols
- slidošana (>15 km/h);
- kalnu un distanču slēpošana.

Aktivitātes iekštelpās:
- augstas intensitātes aerobika;
- lēkšana ar lecamauklu;
- zumba;
- teniss;
- skvošs.

Aktivitātes mājās, dārzā:
- kāpšana pa trepēm;
- pārtikas preču, kastu nešana;
- mājas pārkārtošana;
- dārza rakšana vai līdzīgas aktivitātes.

Aktivitātes ūdenī:
- ātra, enerģiska peldēšana;
- ūdens aerobika.

PIELIKUMS NR. 3

PADOMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI IKDIENĀ

Darba vietā

- cik vien bieži iespējams, piecelieties, pastaigājiet – tā vietā, lai zvanītu kolēģim, aizej pie viņa;
- lifta un eskalatora vietā izmantojiet kāpnes
- bieži dzeriet ūdeni – ūdens dzeršanai izmantojiet mazāku glāzi, lai biežāk to nāktos papildināt;
- drukājiet dokumentus uz tālāk esošā printera;
- izmantojiet tālāk esošās labierīcības;
- pusdienu pārtraukumā dodieties nelielā pastaigā;
- uz galda turiet ūdens pudeli. Runājot pa telefonu, cilājiet to (mainot roku, kurā turat telefonu);
- runājot pa telefonu, pastaigājieties vai veiciet puspietupienus;
- uzlieciet telefonā atgādinājumu ik pēc 30 minūtēm piecelties kājās un izstaipīties;
- ja iespējams, siltajās dienās, ieviesiet „pastaigu apspriedes", kurās darba jautājumus ar kolēģiem varat apspriest, pastaigājoties ārpus biroja

Mājās

- daudzdzīvokļu mājas lifta vietā izmantojiet kāpnes;
- runājot pa telefonu, stāviet kājās;
- no rīta, pusdienlaikā vai vakarā atvēliet 10 minūtes pastaigai;
- ieslēdziet savu mīļāko mūziku un kārtīgi izdejojieties;
- veiciet puspietupienus vai nelielus palēcienus, kamēr gaidāt, kad mikroviļņu krāsnī uzsildīsies ēdiens;
- tīrot zobus, veiciet pāris puspietupienus vai vairākkārt piecelieties pirkstgalos un pārmaiņus papēžos;
- spēlējieties kopā ar bērniem/mazbērniem;
- brīžos, kad esat skumjš vai ir garlaicīgi, ēšanas vietā izejiet pastaigā;
- darbojieties dārzā – ravējiet, uzrociet dobes;
- regulāri uzkopiet māju – mazgājiet grīdu, logus;
- sniega tīrītāja vietā izmantojiet lāpstu, bet lapu pūtēja vietā – grābekli;
- mazgājiet savu automašīnu pats;
- skatoties TV, izstaipiet muskuļus, veiciet vienkārši izpildāmus vingrojumus (izvēlies simetriskas pozas);
- reklāmas pauzu laikā pastaigājiet, veiciet pietupienus, vēdera preses vai palēcienus;

Ārpus mājas

- novietojiet automašīnu tālāk no ieejas durvīm;
- automašīnas vai sabiedriskā transporta vietā dodies uz galamērķi ar riteni vai kājām;
- sabiedriskajā transportā dodiet priekšroku stāvēšanai kājās;
- izkāpiet no sabiedriskā transporta vienu pieturu ātrāk;
- izvediet pastaigā suni (ja ikdienā to jau darāt, palieliniet distanci vai pastaigas tempu);
- bērna sporta treniņu, sacensību laikā stāviet kājās, pastaigājaties pa telpu vai izmantojiet laiku un ejiet sportot pats/i;
- uzaiciniet draugu uz pastaigu pa parku.

NOVĒRTĒJUMA VEIDLAPA

Pacienta informācija

Vecums: _____

Dzimums: ☐ Vīrietis ☐ Sieviete

(Hronisku slimību risks palielinās vīriešiem no 45 gadu vecuma un sievietēm no 55 gadu vecuma.)

PAŠREIZĒJĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Cik dienas nedēļā esat veicis fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes ar vidēji augstu intensitāti[18], pēdējā mēneša laikā? _____ dienas nedēļā
- Kādas fiziskās aktivitātes jūs parasti veicat? (piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana, dārzkopība u.c.)

_____

_____

MEDICĪNISKIE UN DZĪVESVEIDA RISKA FAKTORI

1. Vai jūsu ģimenē pirmās pakāpes radiniekiem (tēvs, māte, brālis, māsa) līdz 55 gadu vecumam ir bijusi kāda no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, piemēram, insults vai infarkts? ☐ Jā ☐ Nē
   1. Radniecība: _____
      - Vecums slimības diagnosticēšanas brīdī: _____
      - Kāda slimība: _____
      - Nezinu: _____
   2. Radniecība: _____
      - Vecums slimības diagnosticēšanas brīdī: _____
      - Kāda slimība: _____
      - Nezinu: _____
2. Vai pašlaik smēķējat? ☐ Jā ☐ Nē
3. Vai pēdējo 6 mēnešu laikā esat atmetis smēķēšanu? ☐ Jā ☐ Nē

(Smēķēšana, pat reizi nedēļā, palielina priekšlaicīgas nāves un invaliditātes risku. Tās negatīvā ietekme saglabājas līdz 6 mēnešiem pēc atmešanas.)

ANTROPOMETRISKIE MĒRĪJUMI

1. Ķermeņa svars (kg): _____
2. Augums (cm): _____
3. ĶMI (kg/(m)^2): _____ (ĶMI ≥ 30 kg/m^2 palielina hronisku slimību risku.)
4. Vidukļa apkārtmērs (cm): _____ (Paaugstināts risks: > 94 cm vīriešiem, > 80 cm sievietēm.)

PIELIKUMS NR. 4

KLĪNISKIE RISKA FAKTORI

Lūdzu atzīmēt pacienta klīnisko faktoru pēdējo 30 dienu laikā.

Riska faktors	Jā	Nē
asinsspiediens	Sist:_____ Diast.:_____	
holesterīna līmenis		
cukura līmenis asinīs		
hroniska slimība		

1. Vai fizisko aktivitāšu laikā esat piedzīvojis kādu no šiem simptomiem? ☐ Jā ☐ Nē
- Pēkšņas sāpes krūtīs vai diskomforts? ☐ Jā ☐ Nē
- Reibonis vai līdzsvara zudums? ☐ Jā ☐ Nē
- Elpas trūkums? ☐ Jā ☐ Nē

2. Ja esat piedzīvojis kādu no šiem simptomiem fizisko aktivitāšu laikā, lūdzu aprakstiet kāda veida fiziskā aktivitāte tika veikta, cik bieži esat to piedzīvojis; raksturojiet sāpju un diskomforta līmeni.

_____

_____

LIETOTIE MEDIKAMENTI

Aizpildāms pēc speciālista ieskatiem.

_____

_____

JACARDI

Līdzfinansē Eiropas Savienība

Slimību profilakses un kontroles centrs

WP09 Integrated care pathways

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Materiāls sagatavots Eiropas Komisijas ceturtās Veselības programmas
Vienotās rīcības projekta "Kopīgā iniciatīva pret sirds un asinsvadu slimībām un diabētu"
("Joint Action on CARdiovascular diseases and Diabetes") JACARDI ietvaros

Materiāls saskaņots ar



sporta ārsti S. Rozenštoku



sertificētu fizioterapeiti L. Tiesnesi



ģimenes ārstu A. Dzalbu

Pateicamies par sadarbību!

Slimību profilakses un kontroles centrs
Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

X.com/SPKCentrs
facebook.com/SPKCentrs
instagram.com/cdpc_latvia
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru ir obligāta

Bezmaksas izdevums

2025