

Ibda

Naqqas il-ħin li tqatta' bilqiegħda

Żid fl-attività ta' kuljum

Żid it-taħriġ fiziku

Pariri dwar kif tibda!

- Naqqas il-ħin li tqatta' bilqiegħda
- Agħmel xi xogħol fil-ġnien
- Ilgħab man-neputijiet u/jew mat-tfal
- Aħdem bilwieqfa
- Uża t-taraġ
- Inżel aktar kmieni minn fuq tal-linja
- Flu r-rota minflok il-karozza

Il-benefiċċji tal-attività fizika



Titjib fil-benesseri mentali u l-burdata

Riskju mnaqqas ta' mard tal-qalb

Kontroll imtejjeb tad-dijabete

Gestjoni aħjar tal-piż

Riskju mnaqqas ta' dijabete

Riskju mnaqqas ta' ċerti kanċers eż. tal-musrana

Bilanċ imtejjeb u inqas riskju ta' waqgħat

Kwalità mtejba tal-irqad

Għadam u muskoli aktar b'saħħithom

Titjib fil-livell generali tal-fitness



Kofinanzjat mill-Programm tas-Saħħa tal-Unjoni Ewropea

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

hpd.gov.mt

2326 6000



HPDPMalta hpd.gov.mt



F'kollaborazzjoni ma': Physiotherapy Services Email: physiotherapyservices@gov.mt Tel: 2545 6600/1

Din il-pubblikazzjoni EUPAP hija parti mill-proġett "847174/EUPAP" li rċieva finanzjament mill-Programm tas-Saħħa tal-Unjoni Ewropea (2014-2020). Il-kontenut ta' din il-pubblikazzjoni jirrappreżenta l-fehmiet tal-awturi biss u huwa r-responsabbiltà unika tagħhom; ma jistax jitqies bħala li jirrifletti l-fehmiet tal-Kummissjoni Ewropea u/jew tal-Aġenzija Eżekuttiva Ewropea għas-Saħħa u d-Diġitali (HaDEA) jew kwalunkwe korp iehor tal-Unjoni Ewropea. Il-Kummissjoni Ewropea u l-Aġenzija ma jaċċettaw l-ebda responsabbiltà għall-użu li jista' jsir tal-informazzjoni li fiha l-pubblikazzjoni.

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata diment li jiġi rikonoxxut is-sors.

Reprint 2024

© 2021

L-ATTIVITÀ FIZIKA

Għal persuni li jgħixu b'mard kroniku



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Physiotherapy Services



X'inhi l-attività fizika?

L-attività fizika hija definita bħala kwalunkwe moviment tal-gisem prodott minn muskoli tal-iskelettru li juża l-enerġija. Tista' tinkludi wkoll l-eżerċizzju, tirreferi għall-moviment kollu, inkluż dak ta' matul il-hin liberu, it-trasport attiv biex tmur u tasal minn post għal ieħor, il-faċendi jew dik l-attività li ssir bħala parti mix-xogħol ta' persuna. Kemm l-attività fizika moderata kif ukoll dik ta' intensità qawwija jtejbu s-saħħa. L-attività tista' ssir b'hafna modi, fosthom bil-mixi, iċ-ċikliżmu, l-isport, ir-rikreazzjoni attiva u l-logħob, u dan kollu jista' jsir fuq kull livell ta' hila u għat-tgawdija minn kulhadd.

Għaliex hija importanti l-attività fizika?

In-nuqqas ta' attività fizika huwa r-raba' fattur ta' riskju ewlieni għall-mewt madwar id-dinja. L-attività fizika regolari tgħin fil-prevenzjoni u l-ġestjoni ta' mard li ma jttehidx bħal mard tal-qalb, il-puplesija, id-dijabete u diversi tipi ta' kanċer. Tgħin ukoll fil-prevenzjoni tal-pressjoni għolja, iżzomm il-piż tal-gisem stabbli u tista' ttejjeb is-saħħa mentali, il-kwalità tal-ħajja u l-benesseri. 25% biss tat-tfal u 36% tal-adulti f'Malta jilħqu livelli adegwati ta' attività fizika.

X'inhi l-EUPAP?

Il-EUPAP - European Physical Activity on Prescription - huwa proġett kofinanzjat mill-Programm tas-Saħħa tal-Unjoni Ewropea maħsub biex jiffacilita t-trasferiment tal-mudell Żvediz tal-aħjar prassi għall-Attività Fizika bi Preskrizzjoni (PAP). L-għanijiet ġenerali ta' dan il-proġett huma li jippromwovi saħħa tajba u li jipprevjeni u jitratta mard li ma jttehidx bħal mard tal-qalb, il-puplesija, il-kanċer u d-dijabete, billi jinbeda programm tal-PAP madwar il-pajjiż kollu.

X'inhi l-Attività Fizika bi Preskrizzjoni (PAP)?

Il-PAP hija riċetta miktuba għall-attività fizika li tkun mfasla individwalment għall-istat ta' saħħtek, għas-sitwazzjoni ta' hajtek u għall-interessi tiegħek. F'appuntament mat-tabib jew il-fizjoterapista tiegħek, int flimkien mal-professionist tas-saħħa tiddeciedi dwar id-doża tal-attività. Id-doża tista' tiġi aġġustata kif meħtieġ fi żjara ta' segwitu. Il-PAP tista' tintuża għal persuni li għandhom uġiġh, piż żejjed/obeżità, li jgħixu bid-dijabete jew bi pressjoni tad-demem għolja, dawk li jgħixu b'mard mentali u dawk b'livell insufficjenti ta' attività fizika.

Kellem lit-tabib tal-familja tiegħek jew lill-fizjoterapista biex tara kif jistgħu jgħinuk iżzid il-livell tal-attività fizika tiegħek.

Eżempji ta' Attività Fizika fit-tfal u fl-adolesxenti

- Il-logħob
- Trasport attiv (eż. ċikliżmu, mixi)
- Edukazzjoni fizika l-iskola
- L-eżerċizzju ppjanat u l-isport



L-ammont rakkomandat ta' attività fizika mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO)

Tfal li telqu jimxu u tfal ta' età qabel l-iskola (inqas minn 5 snin)

Attivitajiet: Varjetà ta' aktivitajiet fiżiċi, inkluż logħob attiv u fuq barra.

Mill-inqas **180** minuta kuljum



Eżempji ta' Attività Fizika fl-adulti u fl-adulti anzjani

- Attività fizika rikreattiva (eż. *hiking*, żfin)
- Trasport attiv (eż. ċikliżmu, mixi)
- Okkupazzjonali (eż. xogħol manwali)
- Faċendi u xogħol tad-dar
- L-eżerċizzju ppjanat u l-isport (eż. għawm, mixi mgħaġġel/*jogging*)
- Attivitajiet ta' kuljum (eż. tuża t-taraġ)
- Eżerċizzji tas-saħħa (eż. l-irfiġh tal-piżijiet)



Tfal u zghazagh (5-17 sena)

3 ijiem fil-gimgha

Attivitajiet li jsaħhu l-muskoli u l-għadam (eż. ġiri u qbiż)



Mill-inqas **60** minuta

attività fizika b'intensità minn moderata sa qawwija, kuljum



Mill-inqas **150** sa **300** minuta

attività fizika aerobika ta' intensità moderata, kull gimgha

JEW



Mill-inqas **75** sa **150** minuta

attività fizika aerobika ta' intensità qawwija, kull gimgha

JEW

Adulti (18 - 64 sena)

Tagħqida ekwivalenti taż-żewġ tipi ta' attività fizika fil-gimgha



2 fil-gimgha

Attivitajiet ta' tishiħ tal-muskoli b'intensità moderata jew akbar



Mill-inqas **150** sa **300** minuta

attività fizika aerobika ta' intensità moderata, kull gimgha

JEW



Mill-inqas **75** sa **150** minuta

attività fizika aerobika ta' intensità qawwija, kull gimgha

JEW

Adulti (akbar minn 65 sena)

Tagħqida ekwivalenti taż-żewġ tipi ta' attività fizika fil-gimgha



Attività fizika li tenfasizza l-bilanċ funzjonali u t-taħriġ tas-saħħa b'intensità moderata jew akbar, biex tissaħħaħ il-kapaċità funzjonali u jiġu evitati l-waqgħat

3 ijiem fil-gimgha



2 fil-gimgha

Attivitajiet ta' tishiħ tal-muskoli b'intensità moderata jew akbar

Importanti: Meta l-attività fizika ma tkunx possibbli minħabba raġunijiet ta' saħħa, adulti ta' aktar minn 65 sena għandhom ikunu attivi kemm jista' jkun kif tippermetti l-kundizzjoni tagħhom.

