



ROZMOWY O CUKRZYCY



CEL/42/07/09

Aktywność fizyczna

Schemat postępowania w cukrzycy

Lilly

Aktywność fizyczna

Ćwiczenia i gimnastyka są korzystne dla każdego, a w szczególności dla osób chorych na cukrzycę.

Regularny ruch pomaga skutecznie ograniczać ryzyko wystąpienia powikłań zdrowotnych, takich jak choroby serca czy problemy sercowo-naczyniowe. Nawet niewielkie zmiany w aktywności fizycznej mogą pomóc prowadzić zdrowy tryb życia.

Ćwiczenia, oprócz obniżenia poziomu cukru we krwi, przyczyniają się do:

- Ograniczenia stresu.
- Zwiększenia poziomu energii oraz poprawy samopoczucia.
- Poprawy snu.
- Redukcji i utrzymania prawidłowej masy ciała.
- Poprawy napięcia i siły mięśni.
- Wzmocnienia struktury kości.
- Lepszej kontroli ciśnienia tętniczego oraz poziomu lipidów we krwi.

Rodzaje ćwiczeń

Aktywność fizyczną można poprawić poprzez proste codzienne czynności, np. wchodzenie po schodach czy spacer do sklepu.

Spacerować można niemal wszędzie i o dowolnej porze. Wszystko, czego potrzebujesz, to para wygodnych butów i skarpet.

Układając plan gimnastyki, uwzględnij rozgrzewkę, taką jak łagodne rozciąganie się przed spacerem czy podnoszenie niewielkich ciężarów jako ćwiczenie wzmacniające.



Nie zapominaj również o ćwiczeniach dotleniających, jak szybki spacer, taniec, pływanie czy jazda na rowerze. Taka forma ruchu pomaga skutecznie spalać kalorie i ograniczać ryzyko problemów sercowo-naczyniowych.

Przed rozpoczęciem

Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem i zrób badania kontrolne.

Jest to szczególnie istotne w przypadku pacjentów powyżej 35 roku życia lub z problemami zdrowotnymi innymi niż cukrzyca.

Plan ćwiczeń należy omówić z lekarzem lub pielęgniarką edukacyjną

Ponieważ ćwiczenia mogą obniżyć poziom cukru we krwi, ich rozpoczęcie może wymagać zmian diety oraz dawkowania leków.

Podczas ćwiczeń bardzo ważne jest bezpieczeństwo stóp. Lekarz lub pielęgniarka edukacyjna pomoże Ci dobrać odpowiednie buty i skarpetki.



Wykonywanie ćwiczeń

Znalezienie aktywności fizycznej dającej satysfakcję zwiększa szansę jej regularnego uprawiania. Należy skonsultować z lekarzem, czy ten rodzaj aktywności jest dla Ciebie właściwy i odpowiada Twojej obecnej kondycji.

- Czas wykonywania ćwiczeń zwiększaj stopniowo. Na początek wystarczy 5-10 minut.
- Pamiętaj o prawidłowym obuwiu i skarpetkach.

- Po ćwiczeniach sprawdź stopy pod kątem dopasowania obuwia i ewentualnych urazów.
- Noś identyfikator informujący o cukrzycy.
- Przed i po gimnastyce sprawdź poziom cukru we krwi. Jest to szczególnie istotne, jeśli przyjmujesz leki.
- Zawsze miej ze sobą coś słodkiego do jedzenia w razie wystąpienia niskiego poziomu cukru we krwi (hipoglikemii).



- Gimnastykę rozpoczynaj od 5-10 minutowej rozgrzewki, a zakończ ćwiczeniami rozciągającymi. Zwolnienie tempa ćwiczeń pod koniec ich wykonywania pomaga zapobiegać urazom.
- W trakcie ćwiczeń pij wodę lub napoje ubogie w kalorie.
- Jeśli poczujesz ból nogi lub ból w klatce piersiowej, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.

Jak wytrwać w ćwiczeniu

Obok znajduje się kilka wskazówek, które pomogą Ci utrzymać dyscyplinę.

- Wyznacz sobie cele możliwe do osiągnięcia.
- Ćwicz pięć razy w tygodniu po około 20 minut.
- Włącz spacer lub podobne aktywności fizyczne do swojego planu dnia.
- Znajdź towarzysza ćwiczeń. Podniesie to Twoją motywację oraz zwiększy satysfakcję z ćwiczeń.
- Gdy wypadniesz z ustalonej rutyny, nie zniechęcaj się, tylko wykorzystaj to do weryfikacji swoich celów.
- Jak najszybciej wróć do zdrowego i prawidłowego poziomu aktywności fizycznej.



Twoje aktywności i cele

Obok wypisz swoje ulubione aktywności wraz z ich celami. Pomoże Ci to skupić się na tych działaniach oraz osiągnąć wyznaczone cele.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

Twoje aktywności i cele

Aktywność	Czas wykonywania (minuty lub godziny)	Częstotliwość

Chorujesz na cukrzycę?

Chcesz uzyskać bezpłatną poradę na temat tego, w jaki sposób radzić sobie z chorobą?

Zadzwoń na infolinię lub odwiedź stronę internetową www.ccel.pl, by sprawdzić adres najbliższego ośrodka CCEL.



Cukrzycowe Centrum Edukacji Lilly (CCEL) to otwarty program edukacyjny opracowany z myślą o wszystkich pacjentach chorych na cukrzycę. W ponad 90 ośrodkach na terenie całego kraju profesjonalnie wyszkolony personel pielęgniarski pomaga pacjentom skutecznie radzić sobie z chorobą.

 Godziny otwarcia: **pn., śr., pt. 15:00-18:00**

 Infolinia: **0801 388 008** (koszt połączenia: 0,14 zł netto za impuls)

www.ccel.pl

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.,
Al. Armii Ludowej 14,
00-638 Warszawa,

Tel.: (+48 22) 440 33 00,
Fax: (+48 22) 440 35 50.



Lilly