

Pagiging aktibo: maikling pamatnubay

Ang regular na pagiging aktibo ay nakakatulong sa iyo na pangalagaan ang iyong diabetes at manatiling malusog. Kabilang sa mga pakinabang ng regular na pisikal na aktibidad ang:



Binabawasan ang panganib ng sakit sa puso at atake



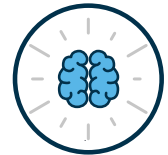
Nakakatulong na mapanatiling malusog ang antas ng glucose sa dugo



Pinapalakas ang mga kalamnan at mga buto



Nakakatulong na mapangasiwaan ang timbang



Nagpapabuti ng kalooban at antas ng enerhiya

Mga uri ng pisikal na aktibidad gagawin

Ang pagsasagawa ng iba't-ibang mga pisikal na aktibidad ay pinakamabuti para sa iyong katawan, kabilang ang:

Aktibidad na cardio

Aktibidad na nagpapabilis ng iyong paghinga at mas mabilis na pagtibok ng iyong puso, na katulad ng:



Paglalakad



Paglangoy



Pagbibisikleta

Gumawa ng 30 minutong aktibidad na cardio sa karamihang araw ng linggo.

Aktibidad ng lakas

Aktibidad na nagpapalakas sa iyong mga kalamnan at mga buto, na katulad ng:



Ehersisyo na gamit ng bigat ng katawan



Ehersisyo na gamit ng resistansya



Pagsasanay na gamit ng bigat ng mga bagay

Magsagawa ng mga ehersisyo ng lakas nang hindi bababa sa 2 beses sa isang linggo.

Mga pang-araw-araw na aktibidad

Paggalaw na ginagawa mo bilang isang normal na bahagi ng iyong araw, na katulad ng:



Paghahalaman



Mga gawaing bahay



Paglalakad na papunta sa bus stop

Subukang gumawa ng higit pa sa ginagawa mo ngayon. Halimbawa, paggamit ng hagdan sa halip na sa lift.

Pananatiling ligtas kapag aktibo



Kumonsulta sa iyong doktor o propesyonal sa kalusugan bago magsimula ng bagong ehersisyo.



Magsuot ng sapatos na kasyang-kasya at siyasatin ang iyong mga paa pagkatapos ng ehersisyo.



Uminom ng tubig bago, habang isinasagawa at pagkatapos ng ehersisyo.



Huminto kung nahihilo ka, masakit ang dibdib o masama ang pakiramdam.

Kung gumagamit ng insulin o gamot para sa diabetes



Tanungin ang iyong doktor kung kailangan mong ayusin ang iyong insulin, mga gamot o pagkain para sa pisikal na aktibidad.



Siyasatin ang iyong antas ng glucose sa dugo bago at pagkatapos ng pisikal na aktibidad. Uminom/kumain ng kaunting carbohydrates kung gusto mong mapataas ang iyong antas.



Huwag mag-ehersisyo kung ang iyong antas ng glucose sa dugo ay mas mataas sa 15 mmol/L o kung masama ang iyong pakiramdam.



Palaging magdala ng mga suplay ng low blood glucose (hypo).

Ipagpatuloy ang paggalaw

- Kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga uri ng aktibidad na kailangan mo upang mapanatiling malusog ka.
- Ang mga aktibidad sa balanse at koordinasyon, na tulad ng pagtalon, paglukso, at Tai Chi, ay mabuti rin para sa iyo.
- Huwag nakaupo nang matagal – bumangon at palaging maglakad-lakad hangga't maaari.

Mga payo upang magsimulang maging mas aktibo



- Magsimula nang dahan-dahan at unti-unting dagdagan.
- Ang mga maliliit na aktibidad ay nagsasama-sama – halimbawa, paglalakad ng 10 minuto 3 beses sa isang araw.
- Planuhin ang oras at mga araw na gawin ang iyong ehersisyo at ilagay ang mga ito sa iyong kalendaryo.
- Gumawa ng isang bagay na kinagigiliwan mo o mag-ehersisyo kasama ang isang kaibigan.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), i-scan ang QR code, magpunta sa ndss.com.au o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.