

Aktif yaşam: Kısa rehber

Düzenli olarak aktif yaşam sürmek, diyabetinizi yönetmenize ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları şunlardır:



Kalp hastalığı ve felç riskini azaltır



Kan şekeri seviyelerinin sağlıklı aralıkta seyretmesine yardımcı olur



Kasları ve kemikleri güçlendirir



Kilo kontrolüne yardımcı olur



Ruh halini ve enerji düzeyini iyileştirir

Yapılabilecek fiziksel aktivite çeşitleri

Vücudunuz için en faydalı olan, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere farklı fiziksel aktivite türlerini yapmaktır:

Kardiyo egzersizi

Nefesinizi ve kalp atışınızı hızlandıran aktiviteler, örneğin:



Yürüyüş



Yüzme



Bisiklete binme

Haftanın çoğu günü 30 dakika kardiyo egzersizi yapın.

Kuvvet antrenmanı

Kaslarınızı ve kemiklerinizi güçlendiren aktiviteler, örneğin:



Vücut ağırlığı egzersizi



Direnç egzersizi



Ağırlık antrenmanı

Haftada en az 2 kez kuvvet egzersizi yapın.

Günlük aktiviteler

Günlük yaşamınızın bir parçası olarak yaptığınız hareketler, örneğin:



Bahçe işleri



Ev işleri



Otobüs durağına yürüme

Şu anda yaptığınızdan daha fazlasını yapmaya çalışın. Örneğin, asansör yerine merdivenleri kullanın.

Aktif yaşam sürerken güvende kalma



Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışın.



Ayağınıza iyi oturan ayakkabılar giyin ve egzersiz bittikten sonra ayaklarınızı kontrol edin.



Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında su için.



Başınız dönerse, göğüs ağrınız olursa veya kendinizi iyi hissetmezseniz egzersizi sonlandırın.

İnsülin veya diyabet ilacı kullanıyorsanız



Fiziksel aktivite yaparken insülin dozunuza, ilaçlarınızı veya beslenme şeklinizi değiştirmeniz gerekip gerekmediğini doktorunuza danışın.



Fiziksel aktivite öncesinde ve sonrasında kan şekeri seviyelerinizi ölçün. Kan şekeri seviyenizi yükseltmeniz gerekiyorsa biraz karbonhidrat tüketin.



Kan şekeri seviyeniz 15 mmol/L'nin üzerindeyse veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız egzersiz yapmayın.



Yanınızda her zaman düşük kan şekeri (hipoglisemi) takviyeleri bulundurun.

Hareket etmeye devam edin

- Sağlığınızı korumak için yapmanız gereken egzersiz türlerini öğrenmek için doktorunuza danışın.
- Zıplama, ip atlama ve Tai Chi gibi denge ve koordinasyon egzersizleri de sağlığınız için faydalıdır.
- Uzun süre oturmayın; mümkün olduğunca sık ayağa kalkıp hareket edin.

Daha aktif olmaya başlamak için ipuçları

- Hafif başlayın ve kademeli olarak artırın.
- Kısa süreli aktiviteler de birikip fayda sağlar; örneğin günde 3 kez 10 dakika yürüyüş yapmak.
- Egzersiz yapacağınız saatleri ve günleri planlayıp takviminize ekleyin.
- Keyif aldığınız egzersizleri yapın veya egzersizi bir arkadaşınızla yapın.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için karekodu taratın, ndss.com.au adresini ziyaret edin veya 1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.