



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

MAJ – M jak Mięśnie, Mózg, Minimum 150 Minut, Możliwości, Monitorowanie.

M jak mięśnie?

Z pewnością wiesz, że mięśnie szkieletowe stanowią znaczny procent naszego ciała i w dodatku ich praca może obniżyć stężenie glukozy we krwi, ale uwaga! - tylko pod warunkiem, że dostarczana jest im adekwatna ilość insuliny oraz tlenu.

Dlatego najkorzystniejszą formą aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą jest wysiłek aerobowy, zwany też tlenowym, podczas którego możesz mówić bez wysiłku, czyli przynajmniej spacer, podejmowany minimum 150 min w tygodniu.

M jak mózg?

Mózg to bardzo ważny organ naszego ciała, który może zawiadywać pracą mięśni szkieletowych w sposób korzystny dla naszego zdrowia. **Iryzyna**, hormon produkowany głównie przez mięśnie, przyczyniając się do ogólnej poprawy przemiany materii, wydzielany podczas ćwiczeń, poprawia funkcjonowanie mózgu i zapobiega jego przedwczesnemu starzeniu się. Przygotowaliśmy kilka wskazówek, które pomogą Ci „zaprogramować” pracę Twojego mózgu dla trybu aktywności ruchowej w cukrzycy.

M jak Możliwości

Wraz z edukatorem skonsultuj swoje możliwości ćwiczenia w sytuacji:

1. Niewyrównanej cukrzycy (niedocukrzenia, przecukrzenia)
2. Cukrzycowej kwasicy ketonowej
3. Chorób współwystępujących z cukrzycą

M jak Monitorowanie

Wraz z edukatorem omów szczegóły następujących zagadnień:

1. Stężenie glukozy we krwi i dawek insuliny lub przyjmowanych leków
2. Niezbędnik aktywnego diabetyka
3. Realne efekty zdrowotne aktywności fizycznej

M jak Miłość

Miłość do aktywności ruchowej przyjdzie z czasem, gdy będziesz uprawiać ją regularnie. Zwykle w 8 - 10 tyg. regularnej aktywności obserwuje się usprawnienie pracy serca, stopniowo wzrasta również wydolność fizyczna.

MAJ - A jak Aplikacje, Ałaaa, Ale.

A jak Aplikacje do ćwiczeń.

Czy wiesz, że ból kręgosłupa może być skutkiem braku aktywności ruchowej?

Ułóż plan ćwiczeń i realizuj go w domowym zaciszu, korzystając z bezpłatnej aplikacji na telefon lub komputer stacjonarny **Moje Fizjo+**. Przygotowana przez NFZ i opracowana przez fizjoterapeutów aplikacja dedykowana jest osobom borykającym się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku i biodra. Z aplikacji mogą korzystać osoby, które chcą zapobiegać takim dolegliwościom. Celem aplikacji jest stworzenie indywidualnego planu ćwiczeń poprawiających elastyczność i siłę mięśni, co w połączeniu z automasażem może złagodzić ból lub go wyeliminować. Funkcje aplikacji zostały dostosowane do indywidualnych potrzeb ćwiczącego. Link do aplikacji oraz szczegółowe informacje możesz uzyskać na stronie <https://mojefizjo.nfz.gov.pl/>

A jak Ałaaa.

Pamiętaj, przyczynę bólu zdiagnozuj u lekarza specjalisty. Niestety w tym momencie nie możemy polecić jeszcze żadnych skutecznych aplikacji do diagnozy bólu pleców.

A jak Ale moje dane.

Nie martw, się! Aplikacja jest przygotowana przez NFZ czyli instytucję, która ma już dostęp do Twoich danych, jeśli jesteś ubezpieczony i zapewnia bezpieczeństwo ich przechowywania. Podanie kilku dodatkowych informacji pozwoli na większą personalizację ćwiczeń.

MAJ – J jak jakość życia.

Maj to dobry moment, aby wziąć głęboki oddech i przyrzeć się jakości swojego życia. Badania wskazują, że jakość życia znacznie obniża się u osób z chorobą przewlekłą. Z drugiej strony badania i doświadczenie pokazują, że zdarzają się osoby zdrowe, które oceniają nisko jakość swojego życia oraz osoby, które mimo choroby są zadowolone ze swojego życia.

Nie zauważamy tego, co otrzymujemy codziennie. Zamiast praktykować wyrażanie wdzięczności, traktujemy to jako coś oczywistego.

Zastanów się, za co Ty możesz być wdzięczna/y?

Pomoże Ci w tym następujące ćwiczenie:

⇒ Spróbuj dokończyć zdanie: Jestem **wdzięczna/ wdzięczny** za....

Przykład: Jestem wdzięczny za to, że od tego roku igły do wstrzykiwaczy są refundowane i pokrywam tylko niewielką część tych kosztów lub mam je za darmo.

Wykonując ćwiczenie uważaj jednak na **pułapki**:

→ **Uczucie niezastępowania:**

Przykład: Ja to mam pecha w życiu. Mam wrażenie, że wszystko jest już refundowane tylko nie leki których używam.

→ **Przeświadczenie, że „to mi się przecież należy”:**

Przykład: Płacę podatki, więc należą mi się bezpłatne igły w 100%, nikt mi łaski nie robi.

→ **Mechanizm wyparcia i ironizowanie:**

Przykład: Jestem wdzięczna/y za to, że mogę ukłuć się igłą bezpłatną, a do tej pory musiałam/em za to płacić.

Nie musisz być oczywiście wdzięczny za igły, chociaż jest to ważny element. Pytaj innych za co są wdzięczni. Może też wpadają w pułapki?

Jeżeli masz poczucie, że ćwiczenie jest trudne i coś blokuje Twój **strumień wdzięczności**, a szczególnie, gdy od dłuższego czasu masz poczucie smutku, zrezygnowania - podziel się tymi doznaniem z pielęgniarką/ edukatorem/ lekarzem.

Osoby aktywne fizycznie opisują wyższą jakość życia !! A w maju szczególnie warto cieszyć się życiem!!