

FYSISK AKTIVITET

Vid diabetes

MER INFORMATION OM FYSISK AKTIVITET

**www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/
www.fyss.se**

Boktips Ordination motion. Vägen till bättre hälsa

Känner du att du vill veta mer eller ha råd och stöd
för att bli mer fysiskt aktiv – kontakta din vårdgivare.

”Det är aldrig
för sent att börja”
Träning ger effekt
hela livet.

REKOMMENDATIONER

Generella rekommendationer för fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes mellitus.

- ➔ Mer än 30 minuter pratvänlig aktivitet varje dag, t ex promenad, trädgårdsarbetet. Du ska bli varm och ha lite pulsökning.
- ➔ Minst 150 minuter konditionsträning varje vecka. T ex stavgång, joggning, motionsdans 3–5 dagar i veckan 20–60 minuter/gång. Du ska bli andfådd och ha en markant pulsökning* eller
- ➔ 2–3 gånger i veckan styrketräning för hela kroppen. Mycket ansträngande.*

*Belastningen kan behöva sänkas om det finns olika komplikationer såsom näthinne-, njur och hjärtkomplikationer mm.

All form av fysisk aktivitet räknas. Att undvika stillasittande är lika viktigt som regelbunden motion.

Stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden.

BRA ATT TÄNKA PÅ

- Bra skor som passar foten och inte ger tryckskador.
- Om du behandlas med diabetesläkemedel kan blodsockret påverkas – ha alltid med dig druvsocker eller frukt för att undvika blodsockerfall.
- Intensiv träning kan i motsats till lågintensiv träning i vissa fall ge tillfälligt förhöjt blodsocker.

VÄLJ DEN AKTIVITET SOM PASSAR DIG OCH DINA FÖRUTSÄTTNINGAR

- ➔ En cykeltur kan ersätta promenaden vid knäbesvär
- ➔ Stavgång kan underlätta vid ex ryggont, ledbesvär och ostadighetskänsla
- ➔ Vardagsaktiviteter såsom trädgårdsarbete och hushållssysslor räknas också som fysisk aktivitet
- ➔ Till intensivare träning räknas dans, gruppgymnastik, styrketräning, jogging m.m.

Lite är bättre än
ingenting
och mer är bättre
än lite





ATT KOMMA IGÅNG

TIPS

- ➔ Kartlägg hur fysiskt aktiv du är
- ➔ Sätt mål som passar dig
(30 min/dag, 10 min x 3, 15 min x 2)
- ➔ Planera förändring
- ➔ Behåll den nya vanan och gör den till en vardagsrutin
- ➔ Ta nya tag för att öka aktivitetsnivån. Efter 6 månader har ofta fysisk aktivitet blivit en vana och en del av vardagen

Hjälp för att lyckas

- Börja med små steg för att undvika misslyckanden
- Ta med en god vän
- Stegräknare – för att kartlägga/medvetandegöra din nuvarande aktivitetsnivå
- Aktivitetsdagbok för att få en uppfattning om din fysiska aktivitet över en längre tid
- FaR-fysisk aktivitet på recept, är ett arbetssätt att ordinaera aktivitet och som ger dig stöd och hjälp att komma igång
- Fråga din vårdgivare om recept
- Många föreningar har idag utbildade FaR-ledare som hjälper dig att lägga upp träningen, se www.farsmaland.se

AKTIVITETER I VARDAGEN

- Välj om möjligt trappor istället för hiss
- Lämna bilen och gör ärende till fots
- Gå av bussen en hållplats tidigare
- Välj ett annat färdssätt än bil till jobbet
- Ta en promenad på lunchen
- Delta aktivt i barn/barnbarns aktiviteter
- Låna eller skaffa en hund som behöver motion

EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

- ➔ Normaliserar blodsocker
- ➔ Förbättrar blodfettprofilen, sänker totalkolesterol, LDL (onda kolesterol) och triglycerider, samt ökar det goda kolesterolet, HDL
- ➔ Stabiliserar vikten, minskar midjastusskvoten, gör det lättare att hålla vikten och minskar fetma utvecklingen
- ➔ Sänker halten av stresshormoner, ökar välbefinnande och livskvalitet
- ➔ Ökar endorfin nivåerna (måbra hormon)
- ➔ Minskar risken för högt blodtryck, diabetes typ 2 och tjocktarmscancer
- ➔ Stärker hjärtat, halverar risken att dö i hjärtsjukdom, klarar hjärtinfarkt bättre
- ➔ Förebygger blodpropp och förbättrar blodproppslösning
- ➔ Minskar åderförkalkningsprocessen
- ➔ Minskar risk för benskörhet och benbrott

Hälsan tiger still om vi rör oss lite till



Förbättrat blodsocker

Ökad insulinkänslighet

Ökat välbefinnande

Bättre sömn

Förbättrad kondition

Lägre blodtryck

Bättre blodfetter