



LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

viikko-
ohjelma

SÄÄNNÖLLELLÄ LIKUNNALLA VOIDAAN EHKÄISTÄ AIKUISTYYPIN DIABETESTA

Diabeetikon liikuntasuositus on sama kuin muullekin väestölle: vähintään 30 minuuttia liikuntaa 5 päivänä viikossa.

Painonhallinnan kannalta pitkäkestoinen ja kohtalaisen rasittava, jonkin verran hengästyttävää aiheuttava liikunta on suositeltavaa.

Säännöllinen liikunta parantaa aikuistyyppin diabeetikon verensokeritasapainoa. Lisätessasi selvästi liikkumistasi, verensokeria alentavien lääkkeidesi annosta voidaan mahdollisesti pienentää.

Nuoruusiän diabetes ei aiheuta rajoituksia liikuntaan, jos diabeetikko on muuten terve.

Joitain liikuntamuotoja, jotka voivat äkillisesti nostaa verenpainetta (esimerkiksi painonnosto) ei suositella, jos sinulla on diabeteksestä johtuvia liitännäissairauksia.

Keskustele sinulle sopivista liikuntamuodoista ja liikunnan vaikutuksesta lääkitykseesi hoitohenkilökunnan kanssa.

Diabeteksen Käypä hoito -suositus, www.kaypahoito.fi, päivitys 30.11.2011

- Terveytesi kannalta on tärkeää, että liikut säännöllisesti. Tämän päiväkirjan laatiminen voi auttaa sinua liikkumaan enemmän.
- Tarkempia viikko-ohjelman täyttöä koskevia neuvoja saat esimerkiksi terveysasemasi fysioterapiasta tai liikuntatoimen liikunnanohjaajalta. Heiltä saat myös lisätietoja liikkumisesta ja sinulle soveltuvista liikuntapalveluista.

OHJEET

- Aloita viikko-ohjelmasi suunnittelu miettimällä, miksi haluat lisätä liikkumistasi. Liikkumisesi tavoitteeksi voit kirjoittaa asian, jonka saavuttamisessa liikunta voisi sinua auttaa.
- Aloita kirjaamalla ne liikkumismuodot, jotka jo kuuluvat viikko-ohjelmaasi ja kirjaa niiden kesto, rasittavuus sekä se miten useasti viikossa liikut.
- Täydennä sen jälkeen ohjelmaa sellaisilla liikkumismuodoilla, jotka ovat sinulle mieluisia ja mahdollisia.
- Mikäli et aina löydä aikaa liikkumiseen, yritä liikkua mahdollisimman paljon esim. työmatkoillasi ja muissa arjen tilanteissa.

Lataa liikuntapäiväkirja tietokoneellesi täytettäväksi tai tulosta se ja täytä käsin.



LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Liikkumisen tavoite:

Liikkumismuodot ja /tai liikuntalajit	Päivinä viikossa	Kesto päivässä min.	Rasittavuus		Näin onnistuin (kalenteriviikot)									
			kevyt = ei juurikaan hengästymistä ripeä = jonkin verran hengästymistä rasittava = voimakasta hengästymistä	sykealue (tarvittaessa)	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko		
								vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko
								vko	vko	vko	vko	vko	vko	vko