



Type 2 Diabeteskursus

Fysisk aktivitet



Program for 2. gang

Fysioterapeut

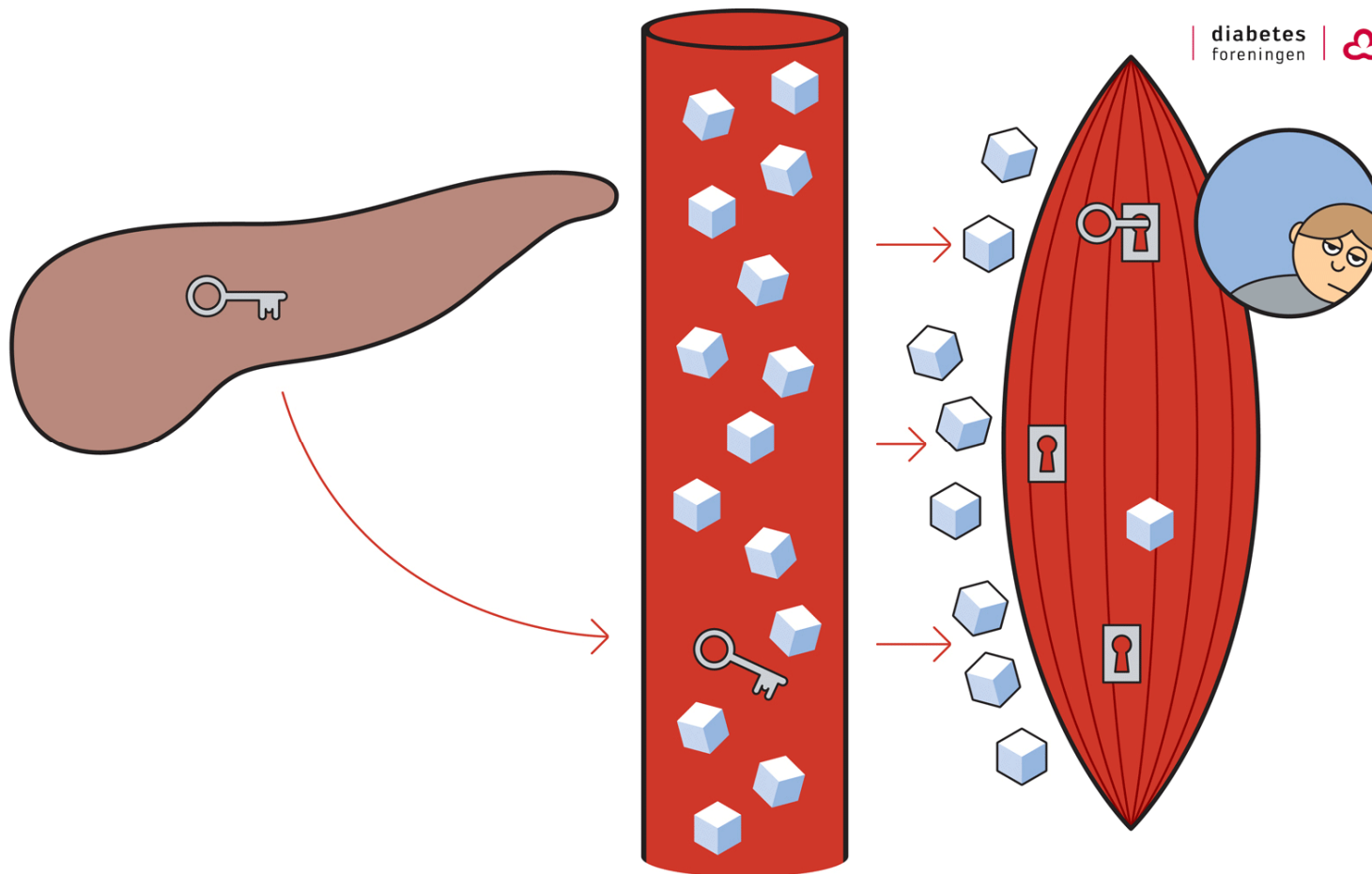
- Fysisk aktivitet teori og lette øvelser

Pause – kaffe / te / grønt m dip.

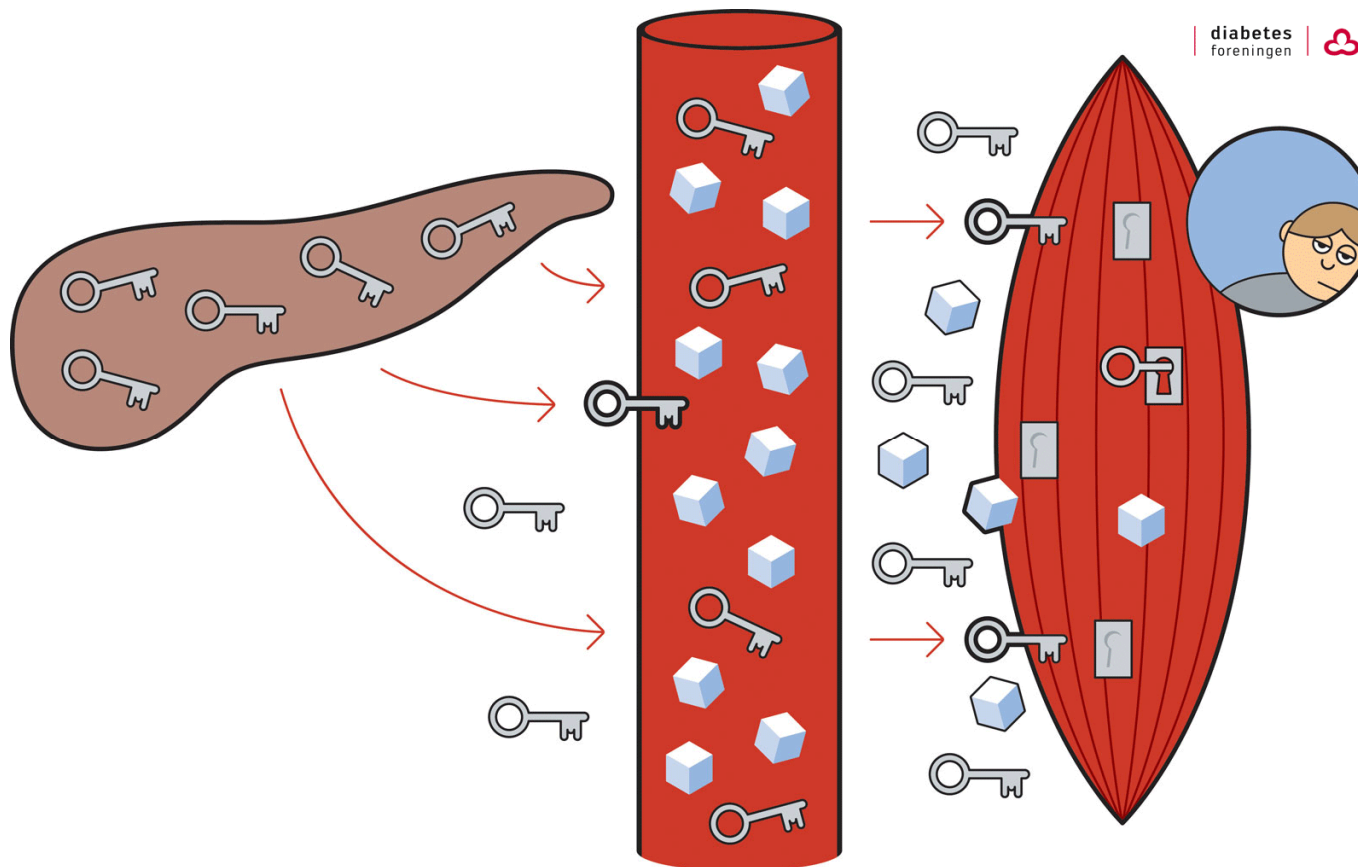
Klinisk Diætist

- Sund mad- de 10 kostråd
- Kostcirklen
- Fedt
- Proteiner
- Kulhydrater

Cellen kan ikke udnytte insulinen:



Insulin åbner cellen for glukose:



Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Hvor meget skal jeg motionere?

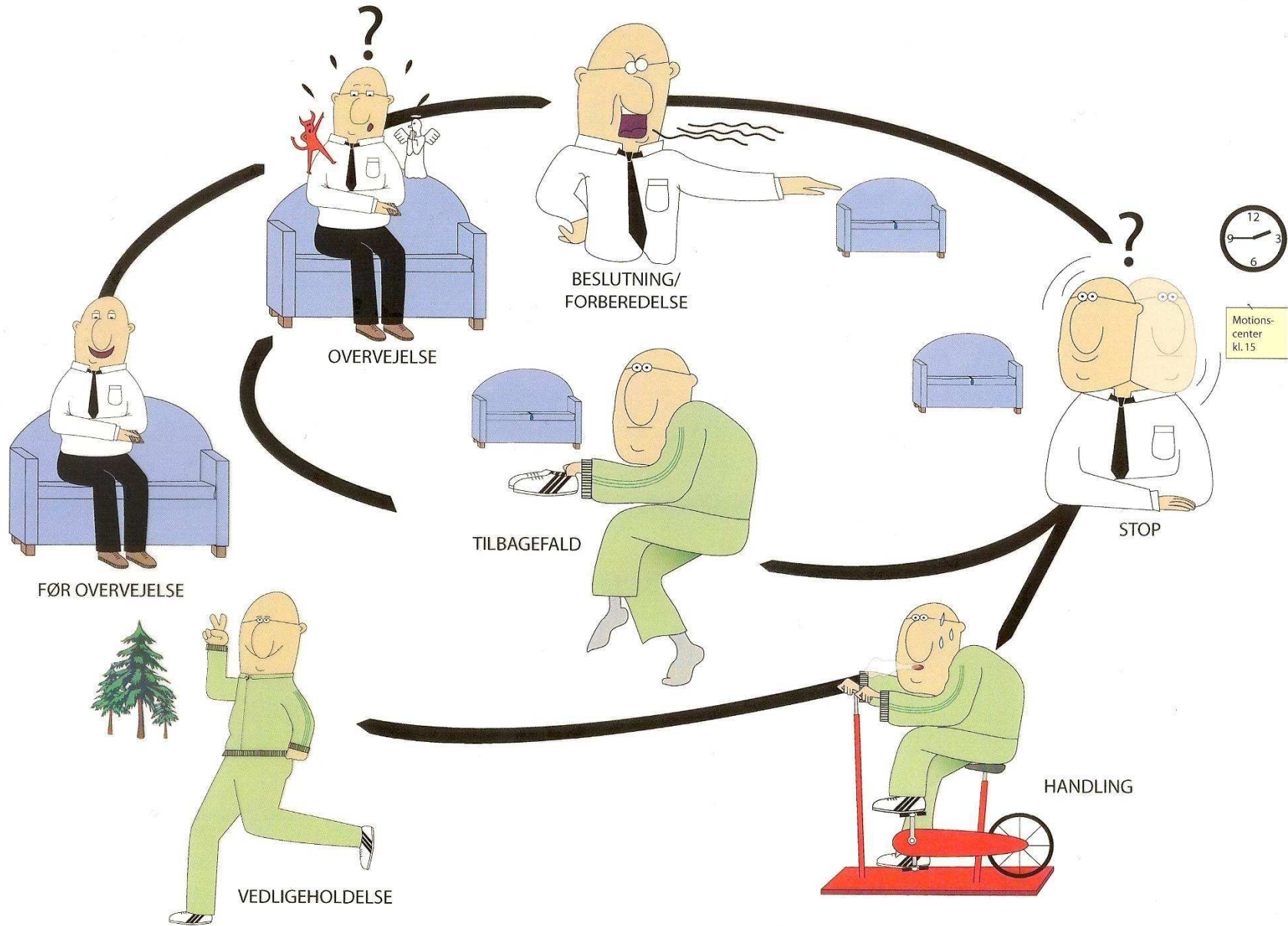
Sundhedsstyrelsen anbefaler:

1/2 times motion med moderat til høj intensitet dagligt (borg 12-17)
minimum 10 minutter i træk

og

20-30 min med høj intensitet (borg 14-17) minimum 2 gange om
ugen

Over 65 år: Balance træning og udspænding 10 min 2 x ugentlig



Inspiration til at komme i gang

Find en træningsmakker (naboen, ægtefælle, ven/veninde, hunden m.fl.)

Apps til smartphone: fx

- **Interwalk:** Udviklet af forskningslæger og diabetesforeningen.
Intervaltræning gang eller løb, angiver tid, distance osv.
- **Gå for hjertet:** Udviklet af hjerteforeningen og Becel
Kun til gang, angiver tid, distance, rute osv.
- **Endomondo:** Kan bruges til alle motionsformer. Angiver tid, distance osv.
- **Runkeeper:** Særlig god til løb. Angiver tid, distance osv.
- **Træn med forsvaret:** Styrketræning
- **Seven:** Blandet styrke og kondition
- **Ta´ Cyklen:** registrerer cykelture og opmuntrer til bevægelse i hverdagen

GPS pulsurre kan vise det samme.

Skridttæller

Inspiration til at komme i gang

Tjek tilbud i lokalområdet:

- Diabetesforeningen
- Hjerteforeningen
- Gigtforeningen
- Ældresagen
- Idrætsforeninger
- FOF, LOF, AOF

Kommunale tilbud: Feks. Sundhedscenter

Henvisning via egen læge eller ambulatorier

- Forebyggelseshold, kronikerhold, livsstilshold

Motionsdagbog

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Løb 20 min	Øvelse på stuegulv	Havearb	Gåtur med hunden	Løb 20 min	Dans	Gåtur i skoven
2		Svømme - hal			Gym.		Gåtur ved stranden
3	Motions-Center 1t.		Cykle til Arb.	Støvsug.			
4		Klippe hæk		Gik ned at handle		Flækker træ	
5	5 x op og ned af trappen		Gåtur i skoven				Leg med børnebørn i haven
6		pilates			Aerobic (1t.)		

Hvordan skal jeg forholde mig, når jeg vil motionere?

De fleste med type 2 diabetes kan motionere uden særlige forholdsregler.

- God ide at måle blodsukker før, under og efter træning (når man begynder at træne)
- Får man insulin eller tabletter, der øger insulinproduktionen, er det en god idé, at medbringe en juice eller druesukker.
- Er man i insulinbehandling kan det være nødvendigt at spise lidt eller nedsætte insulindosis inden hård fysisk aktivitet.

Træning forebygger alle senkomplikationer

- **Nervebetændelse (perifer neuropati)**
 - Vælg motionsformer uden vægtbelastninger af fødderne fx svømning og cykling.
 - Fokus på fodtøj.
- **Øjenproblemer (retinopati)**
 - Følg anvisninger fra opererende læge.
- **Forhøjet blodtryk**
 - Undgå træning ved blodtryk højere end 180/105 før dette er behandlet.