

Getting Started with Physical Activity

Započeti s fizičkim aktivnostima

Toolkit No. 13
Brošura br. 13

No matter how old you are or what kind of shape you're in, physical activity can do a lot for you. If you're interested in becoming more active, these steps will help you get ready for a routine that's safe and enjoyable.

Bez obzira koliko vam je godina i u kakvoj ste kondiciji, fizička aktivnost vam može puno pomoći. Ako ste zainteresirani da postanete aktivniji, ovi koraci će vam pomoći da steknete rutinu koja je bezbjedna i prijatna.

- Have a checkup and find out which activities will be safe for you.
- Choose what you'll do for your routine and make detailed plans.
- Find out how physical activity can affect your blood glucose (sugar) levels.
- Learn how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- Plan how to have water, snacks, and treatment for low blood glucose available.
- Arrange a way to carry medical identification.
- Otiđite na pregled kod liječnika i saznajte koje su aktivnosti sigurne za vas.
- Odaberite kojim ćete se aktivnostima baviti i napravite detaljan plan.
- Saznajte kako fizička aktivnost može uticati na vašu razinu glukoze (šećera) u krvi.

- Naučite kako da izbjegnute nisku glukozu i šta da radite ako vam se desi.
- Planirajte kako ćete uvijek imati pri ruci vodu, snek i lijekove za nisku glukozu.
- Nađite način da uvijek nosite uza se medicinsku identifikaciju.

Use the checklist on page 2 to check off each step after you've done it. Then you'll be ready to start your new, active lifestyle.

Koristite spisak na strani 2 na kojem ćete označiti svaki korak kada ga uradite. A onda ćete biti spremni započeti novi, aktivniji život.

Have a checkup Otiđite na liječnički pregled

Start by seeing your health care provider for a check of your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your health care provider can recommend physical activities that will help you but won't make your conditions worse. For example, if your feet are numb, you might not notice blisters or other injuries. In that case, swimming may be better for you than walking because you'll be less likely to injure your feet.

Otiđite kod liječnika da vam provjeri srce, krvne sudove, oči, bubrege, stopala i nervni sistem. Ako testovi pokažu znakove

oboljenja, liječnik vam može preporučiti fizičke aktivnosti koje će pomoći ali vam neće pogoršati stanje. Na primjer, ako vam stopala trnu, nećete primijetiti ako imate žulj ili druge povrede. U tom slučaju, za vas je bolje plivanje nego hodanje jer ćete plivanjem manje vrijeđati stopala.

Choose what you'll do and make plans

Odaberite čime ćete se baviti i napravite detaljan plan.

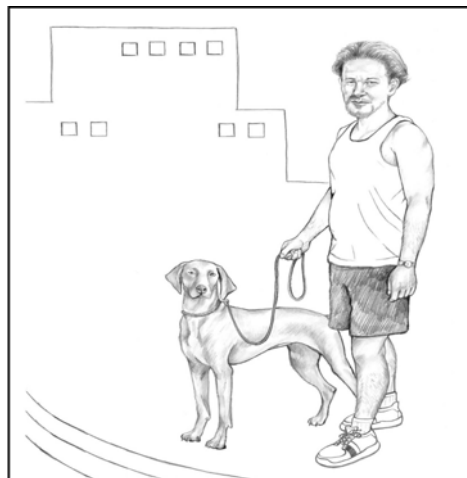
After you talk with your health care team about activities that are best for you, think about what you'd like to do. First think of ways to be more active throughout the day. For example, you could take the stairs instead of the elevator. You'll also benefit by including these kinds of activities:

Nakon što porazgovarate s liječnikom o aktivnostima koje su najbolje za vas, razmislite o tome šta biste željeli raditi. Prvo mislite o načinima na koje ćete biti aktivni tokom cijelog dana. Na primjer, možete koristiti stepenice umjesto lifta. Također će za vas biti korisno ako dodate i neke od ovih aktivnosti:

- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching
- aerobik vježbe kao što je brzo hodanje, plivanje ili plesanje
- trening snage kao što je dizanje lakših tegova
- vježbe fleksibilnosti kao što je istezanje

Choose things you enjoy, such as walking with a friend or a dance aerobics class. Try to make your plans realistic and achievable. For

example, if you don't have time to walk for 30 minutes at a time, plan on walking for 10 minutes after each meal. If you haven't been very active recently, start slowly and add more activity gradually. Your health care team can show you how to warm up before your workout and cool down and stretch afterward.



Think of ways to be more active throughout the day. Razislite o načinima na koje ćete biti aktivni tokom cijelog dana

Odaberite aktivnost u kojoj uživate kao što je šetnja s prijateljem ili časovi plesa i aerobika. Nastojte napraviti realne i dostižne planove. Na primjer, ako nemate vremena šetati svaki dan 30 minuta odjednom, planirajte šetati 10 minuta nakon svakog obroka. Ako niste bili najaktivniji do sada, počnite polako i postepeno dodajite više aktivnosti. Vaš liječnik vam može pokazati kako da se zagrijete prije vježbanja, te kako da se ohladite i istegnute nakon vježbanja.

Write down what you'll do, where and when you'll do it, how often, and for how long. Think about what you'll do if you can't carry out your usual plan. For more information about each kind of activity, talk with your health care team or request a copy of Toolkit No. 12: *All About Physical Activity for People with Diabetes*.

Zabilježite šta ćete raditi, gdje i kada, koliko često i koliko dugo. Promislite o tome šta ćete raditi ako ne možete obaviti svoj uobičajeni plan. Za više informacija o svakoj aktivnosti, razgovarajte sa svojim liječnikom ili zatražite primjerak brošure br. 12: *Sve o fizičkim aktivnostima za ljude s dijabetesom*.

Find out how activity affects blood glucose levels

Saznajte kako fizička aktivnost utiče na vašu razinu glukoze (šećera) u krvi.

Physical activity usually lowers blood glucose levels. That's why you'll want to check your glucose levels before you exercise. If your blood glucose is below 100 mg/dl, have a small carbohydrate snack such as fruit or crackers.

Fizička aktivnost obično snižava razinu glukoze u krvi. Zato prije vježbanja trebete provjeriti glukozu. Ako vam je glukoza ispod 100 mg/dl, uzmite mali snek s ugljikohidratima kao što je voće ili krekeri.

However, if your blood glucose is high (above 300 mg/dl) even before you exercise, physical activity can make it go even higher. That's when you'll want to be cautious about doing something active. For those with type 1 diabetes, if your fasting glucose level is above 250 mg/dl and you have ketones in your urine, it's best to avoid physical activity. Talk with your health care team about whether to exercise when your blood glucose is high.

Ako vam je glukoza, međutim, previsoka (preko 300 mg/dl) prije vježbanja, fizička aktivnost je može čak i povisiti. Tada trebete biti oprezni s fizičkim aktivnostima. Za osobe s dijabetesom tipa 1, ako vam je glukoza u krvi na tašte iznad 250 mg/dl i

imate ketone u urinu, najbolje je izbjegavati fizičke aktivnosti. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome da li da vježbate kada vam je glukoza visoka.

You can get to know how various activities affect your blood glucose by checking your levels before and after exercise and keeping track of your results.

Možete naučiti kako razne aktivnosti utiču na vašu razinu glukoze tako što ćete provjeravati razinu prije i poslije vježbanja i bilježiti očitavanja.

Learn all about low blood glucose Naučite sve o niskoj glukozi.

Low blood glucose, also called hypoglycemia, can occur during or after physical activity, even chores like shoveling snow or raking the leaves. If your blood glucose is below 100 mg/dl before physical activity, have a snack. During activity, check your blood glucose if you notice symptoms of low blood glucose such as hunger, nervousness, shakiness, or sweating. If it's 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range:

Niska glukoza u krvi, također nazvana i hipoglikemija, se može javiti tokom ili nakon fizičke aktivnosti, čak i nakon poslova kao što je razgrtanje snijega ili grabljenje lišća. Ako vam je glukoza ispod 100 mg/dl prije fizičke aktivnosti, pojedite snek. Tokom aktivnosti, provjerite glukozu ako primijetite simptome niske glukoze kao što su glad, nervoza, drhtavica ili preznojavanje. Ako vam je očitavanje 70 mg/dl ili niže, slijedite ove upute da podignete glukozu na sigurnu razinu.

- Have one of these items right away to raise your blood glucose:
 - 2 to 5 glucose tablets

- ¹/₂ cup (4 ounces) of fruit juice
- ¹/₂ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 2 teaspoons of sugar or honey

- After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving.
- Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.
- Uzmite jedno od navedenog odmah kako biste podigli glukozu.
 - 2 do 5 tableta glukoze
 - ¹/₂ čaše (4 unce) voćnog soka
 - ¹/₂ čaše (4 unce) običnog (ne dijetalnog) bezalkoholnog pića
 - 8 unci mlijeka
 - 5 do 7 tvrdih bombona
 - 2 čajne kašike šećera ili meda
- Nakon 15 minuta ponovo provjerite glukozu. Ako je još uvijek ispod 70 mg/dl, uzmite još nešto sa spiska.
- Ponavljajte ove korake sve dok vam se glukozu ne podigne na najmanje 70 mg/dl.

Plan what things to take with you Planirajte šta da nosite sa sobom

You'll be ready for anything by having water and snacks handy during activity. Make sure you drink plenty of water before, during, and after physical activity to keep hydrated. And always carry a source of carbohydrate, such as glucose tablets, to treat low blood glucose if it happens.

Bit ćete spremni za bilo šta ako imate vodu i snek pri ruci tokom aktivnosti. Pobrinite se da pijete dovoljno vode prije, tokom i nakon fizičke aktivnosti kako ne biste dehidrirali. I

uvijek nosite uz sebe neki izvor ugljikohidrata kao što su tablete glukoze, da uzmete ako vam glukozu padne.

Have a medical ID with you Nosite uz sebe i medicinsku identifikaciju

You'll want to protect yourself in case of emergency by wearing a medical identification bracelet or necklace or attaching a medical ID tag to your shoes or clothes. You also may want to carry another form of identification during exercise, such as a wallet card.

U slučaju hitnosti trebate biti zaštićeni tako što ćete nositi narukvicu ili ogrlicu s medicinskom identifikacijom, ili prikačite medicinsku ID pločicu na cipele ili odjeću. Tokom vježbi također nosite i drugu vrstu identifikacije kao što je lična karta.

What I need to do to get started with physical activity

Get started by choosing something to do today. Place a check mark next to each step after you've done it. If you have a question for your doctor about something, place a question mark next to it and take this list to your next office visit.

- I've had a checkup with my doctor.
- I've learned which activities will be safe for me.
- I've thought of ways to be more active during the day.
- I've chosen ways to do aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises.
- I've made a specific, realistic plan for each type of activity.
- I know how physical activity can affect my blood glucose levels.
- I know how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- I know when to avoid exercise.
- I'm prepared to carry glucose tablets or other sources of sugar to treat low blood glucose.

I have a form of medical ID to wear or carry.

Šta trebam da započnem s fizičkim aktivnostima

Počnite tako što ćete odabrati neku aktivnost još danas. Označite kvadratiće pored svakog koraka nakon što ga obavite. Ako imate o nečemu pitanje za svog liječnika, stavite upitnik kraj toga i ponesite spisak sa sobom kada krenete na slijedeći pregled.

- Imao sam pregled kod liječnika.
- Naučio sam koje su aktivnosti sigurne za mene.
- Razmislio sam o načinima na koje ću biti aktivan tokom cijelog dana
- Odabrao sam načine na koje ću raditi aerobik vježbe, trening snage i vježbe istezanja.
- Napravio sam specifičan i realan plan za svaku aktivnost.
- Znam kako fizička aktivnost može uticati na moju razinu glukoze (šećera) u krvi.
- Znam kako da izbjegnem nisku glukozu i šta da radim ako mi se desi.
- Znam kada da izbjegnem vježbanje.
- Spreman sam nositi tablete glukoze i druge izvore šećera da uzmem u slučaju da mi glukoza padne.

Imam neku vrstu medicinske identifikacije koju ću nositi sa sobom.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04