

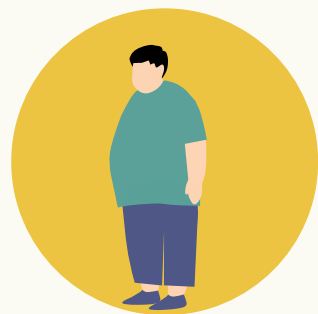
# Ce trebuie să știi despre **DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2**

## Ghidul pacientului

### Cunoaște factorii de risc !

Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de diabetul zaharat este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!

Pe care îi poți schimba:

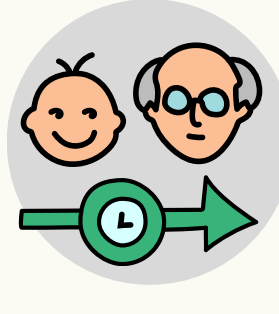


**obezitate**



**lipsa de activitate fizică**

Pe care nu îi poți schimba:



**vârstă**



**istoric de diabet gestațional**



**istoric familial**

### Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Indiferent de vârsta pe care o ai sau de antecedentele medicale ale familiei tale, diabetul zaharat nu trebuie să fie neapărat un eveniment inevitabil. Există câteva comportamente sănătoase prin care te poți proteja, începând de astăzi:



**Mănâncă echilibrat!**



**Limitează consumul de sare!**



**Menține o greutate corporală normală!**



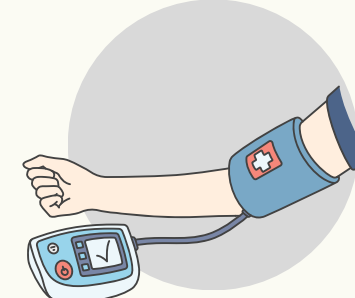
**Fii activ!**



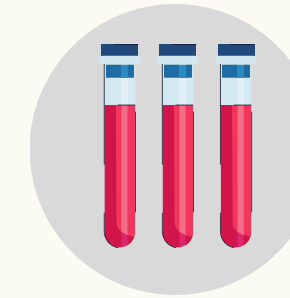
**Limitează consumul de alcool!**



**Alege să nu fumezi!**



**Controlează-ți tensiunea arterială!**



**Verifică-ți colesterolul și trigliceridele!**

### Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:



**1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor:** Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.



**2. Stabilește obiective clare și realiste:** Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.



**3. Găsește alternative sănătoase:** Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.



**4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas:** Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.



**5. Urmărește progresul:** La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

### Începe călătoria sănătății tale!

Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!

Învață mai multe accesând platforma **Gândim Sănătatea** : [www.gandimsanatatea.ro](http://www.gandimsanatatea.ro)



# Ghidul obiceiurilor sănătoase: cum să le incluzi în 3

Dacă ai ales un comportament sănătos pe care vrei să îl adopți și nu știi de unde să începi, iată trei sfaturi care te pot ajuta:



**Alege să mănânci mai sănătos!**

1. Include în fiecare zi în farfurie fructe, legume de diverse culori, cereale integrale și grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci și semințe).
2. Gândește schimbarea alimentației ca pe o activitate plăcută și interactivă de făcut în familie. Descoperiți împreună rețete noi, explorați alimente sănătoase și discutați despre beneficiile lor. Gătește alături de copii și alegeți împreună alimentele, pentru a învăța mai multe despre nutriție.
3. Discută cu familia ta și faceți un plan al meselor pentru toată săptămâna. Pentru aceasta, folosește o listă de cumpărături cu alimente sănătoase pe care să o respecti.

**Fă primul pas:** Începe prin a ține un jurnal alimentar pe care-l analizezi săptămânal. Câte legume ai consumat într-o zi? Săptămâna aceasta, încearcă să incluzi cel puțin o legumă proaspătă la fiecare masă. La final de lună, propune-ți să ajungi să consumi cel puțin cinci porții de legume și fructe pe zi.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Legume								



**Alege să fii activ!**

1. Alege activități care îți plac și care se potrivesc rutinei tale, precum mersul pe jos sau cu bicicleta, alergatul, înotul sau sporturi de echipă precum fotbalul, voleiul sau baschetul.
2. Găsește modalități de a fi activ în viața de zi cu zi, cum ar fi urcatul scărilor în loc de lift. Încearcă să îți parchezi mașina într-un loc mai îndepărtat, pentru a merge mai mult pe jos.
3. Implică-ți familia, prietenii și animalul de companie pentru a face activitatea fizică mai distractivă și motivantă: excursii în natură, plimbări în parc, competiții sportive pentru începători.

**Fă primul pas:** Începe cu mersul pe jos. Găsește un traseu convenabil în apropierea casei sau a locului de muncă. În prima săptămână, propune-ți să mergi 20 minute pe zi și crește treptat durata și ritmul.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Minute mers								



**Alege să limitezi consumul de alcool!**

1. Evită să depozitezi acasă cantități mari de alcool și limitează cantitatea de alcool pe care o cumperi de obicei.
2. Înlocuiește băuturile alcoolice cu alternative sănătoase precum sucuri naturale sau ceaiuri de plante, pentru a nu renunța la plăcerea de a savura o băutură răcoritoare.
3. Înlocuiește obiceiurile sociale care implică consumul de alcool excesiv cu activități, precum sportul, gătitul în familie, sau alte hobby-uri distractive.

**Fă primul pas:** Încearcă să-ți amintești de câte ori ai consumat alcool luna trecută și în ce context. Săptămâna asta, propune-ți să limitezi consumul de alcool la un singur pahar pe zi. Apoi, treptat, încearcă să reduci consumul de alcool în anumite zile ale săptămânii.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Pahare/zi								



**Alege să nu fumezi!**

1. Găsește-ți propria motivație: poate fi pentru că vrei să-ți protejezi familia de fumatul pasiv sau pentru că vrei să elimini riscul tău de a face boli grave.
2. Recompensează-te cu activități plăcute sau lucruri care îți aduc bucurie și sunt benefice, în același timp, pentru a te motiva să rămâi pe calea sănătății.
3. Evită consumul excesiv de alcool, cafea și alți factori declanșatori ai nevoii de fumat și caută alternative sănătoase de relaxare, precum plimbările, grădăritul sau sportul.

**Fă primul pas:** Calculează câte țigări fumezi într-o zi. Săptămâna aceasta, propune-ți să fumezi cu 2 țigări mai puțin în fiecare zi. Continuă să reduci treptat numărul de țigări în fiecare săptămână.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Țigări fumate								

**Colaborează cu echipa ta de sănătate!**

Sfătuiește-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi diabetul zaharat și să te bucuri de o bună calitate a vieții!

