

Poradnik dla Pacjenta

*Materiały edukacyjne dla chorych
na schizofrenię lub CHAD*

ADA/06369/06/20



Autor:
prof. dr hab. n. med. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz

Imię i nazwisko:

NAWET NAJDALSZĄ PODRÓŻ ZACZYNA SIĘ OD PIERWSZEGO KROKU

(LAO-TZU)



Data początkowa prowadzenia zapisów:

 - -

Data końcowa prowadzenia zapisów:

 - -

Jak przekonać się do... **RUCHU?**

i Dla osób z nadwagą!

Bezpieczne formy aktywności fizycznej, to:

- ✓ szybki marsz
- ✓ jazda na rowerze
- ✓ pływanie i ćwiczenia w wodzie
- ✓ nordik walking



Aktywność fizyczna

– środkiem do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego

Siedzący tryb życia jest przyczyną rozwoju wielu chorób, m. in. takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawał serca i udar mózgu. Chorzy na schizofrenię lub CHAD są obarczeni 2-3 krotnie większym ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych niż osoby nie chorujące na te schorzenia, ponieważ schizofrenii i CHAD towarzyszą:

- niechęć do aktywnego spędzania czasu
- zwiększone spożywanie pokarmów wynikające z gorszego nastroju i faktu, że leki stosowane w leczeniu schizofrenii i CHAD zwiększają apetyt.

Aktywność fizyczna określa każdą pracę, ruch wykonany przez mięśnie szkieletowe. Dla utrzymania organizmu w zdrowiu oraz dobrej jakości życia potrzebny jest odpowiedni poziom aktywności fizycznej. Ruch poprawi nie tylko zdrowie fizyczne, ale również samopoczucie psychiczne i jakość życia.

Formy aktywności fizycznej

Formami aktywności fizycznej są:

- ▶ czynności ruchowe związane ze zmianami położenia ciała (*siadanie, wstawanie, chodzenie*),
- ▶ aktywność związana z pracami domowymi (*np. sprzątanie, prasowanie, zakupy*),
- ▶ aktywność związana z pracą zawodową (*wszystkie czynności wykonywane na stanowisku pracy*),
- ▶ aktywność w czasie wolnym (*np. marsz, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia zorganizowane lub wykonywane w domu*),
- ▶ uprawianie różnych dyscyplin sportowych.

Zwiększenie aktywności fizycznej - korzyści:

1. Wybieraj takie, które sprawią Ci przyjemność i są dla Ciebie bezpieczne - nie zmuszaj się do aktywności jakich nie lubisz. Chodzenie może być ruchem dla każdego.
2. Pamiętaj, że ruch nie przynosi natychmiastowych efektów. Wszystko wymaga czasu i nie można się zniechęcać jeżeli nie widzi się szybkiej poprawy. Pamiętaj, aby masa ciała zmniejszyła się koniecznie także zmiana nawyków żywieniowych.
3. Nie wstydź się ruszać, ten kto się rusza jest lepiej postrzegany przez otoczenie, bo dba o swoje zdrowie.
4. Zachęć do wspólnego ruchu rodzinę lub znajomych. Razem łatwiej się zmotywować.
5. Nie wymawiaj się brakiem czasu, tylko go poszukaj.
6. Nie zaczynaj od jutra, tylko od dziś.
7. Stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania.
8. **Zapisuj swoją aktywność w dzienniczku i ciesz się, że możesz więcej z dnia na dzień.**
9. Bądź dumny ze swoich osiągnięć – pochwal się rodzinie i znajomym.
10. Nie przestawaj się ruszać, bo potem znowu będzie trudno się zmotywować i możesz zaprzepaścić uzyskane efekty.



Aktywność fizyczna pozwala:

- ▶ zmniejszyć ryzyko przyrostu masy ciała, jeżeli zmieni się również dieta,
- ▶ zmniejszyć ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, a u osób które już chorują, zapewnić lepszą kontrolę choroby,
- ▶ zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2,
- ▶ zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych,
- ▶ zmniejszyć ryzyko rozwoju osteoporozy,
- ▶ poprawić perystaltykę jelit i zmniejszyć występowanie zaparc,
- ▶ poprawić wydolności fizyczną,
- ▶ poprawić siłę i wytrzymałość mięśni, co daje lepsze możliwości codziennego funkcjonowania,
- ▶ poprawić nastrój i zmniejszenie ryzyka depresji,
- ▶ zmniejszyć poziom stresu,
- ▶ poprawić jakość snu,
- ▶ poprawić jakość życia,
- ▶ wydłużyć życie.

Nigdy nie jest za późno żeby zacząć się ruszać!

Tryb życia jaki prowadzisz możesz sprawdzić na podstawie liczby kroków jaką dziennie przechodzisz, można to zmierzyć za pomocą krokomierzy. Za pomocą krokomierza sprawdź ile kroków robisz dziennie, na drugi dzień zrób więcej. Pamiętaj, że 3000 kroków oznacza niską aktywność fizyczną. Spróbuj oznaczyć sobie cel i dążyć do 4000 kroków, potem 5000 kroków. Swoje wyniki zapisuj w dzienniczku aktywności – zobaczysz, że łatwiej osiągniesz wyznaczony cel.

Czy możesz sobie poradzić z mózgiem, który woła... **JEŚĆ?**

Tak!

Tylko musisz nauczyć się
kilku rzeczy i konsekwentnie
wprowadzać je w życie.



Zmiana nawyków żywieniowych

– czyli jak pokonać głód i zmniejszyć masę ciała.

Gorszy nastrój, smutek czy lęk mogą powodować, że sięgasz po ulubione jedzenie. Również, niektóre leki, które pomagają Ci uniknąć objawów schizofrenii mogą powodować, że częściej czujesz potrzebę żeby coś zjeść. Zaspokajanie potrzeb związanych z odczuwaniem apetytu powoduje, że jesz więcej niż potrzebuje Twój organizm, a Twoja masa ciała stopniowo się zwiększa.

Pamiętaj, że Twoja masa ciała nie zwiększa się dlatego, że łykasz określoną tabletkę, nawet jeżeli w ulotce napisano, że przyrost masy ciała jest działaniem niepożądanym. To pokarmy które zjadasz, a nie tabletki powodują, że tyjesz. Tabletki powoduje tylko, że bardziej chce Ci się jeść.

Co jest najważniejsze w zmianie?

- ▶ wytrwałość
- ▶ regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie
- ▶ niedojadanie między posiłkami
- ▶ jedzenie śniadań
- ▶ zmniejszenie tego co zjadasz na kolację (*jeżeli po godzinie 19 musisz coś zjeść, to tylko warzywa bez dodatków, owoce - nie!*)
- ▶ zmień sposób przygotowania potraw
- ▶ dokonuj właściwych wyborów w sklepie
- ▶ gdy Cię częstują - spróbuj odrobinę (*nie zjadaj wszystkiego!*)

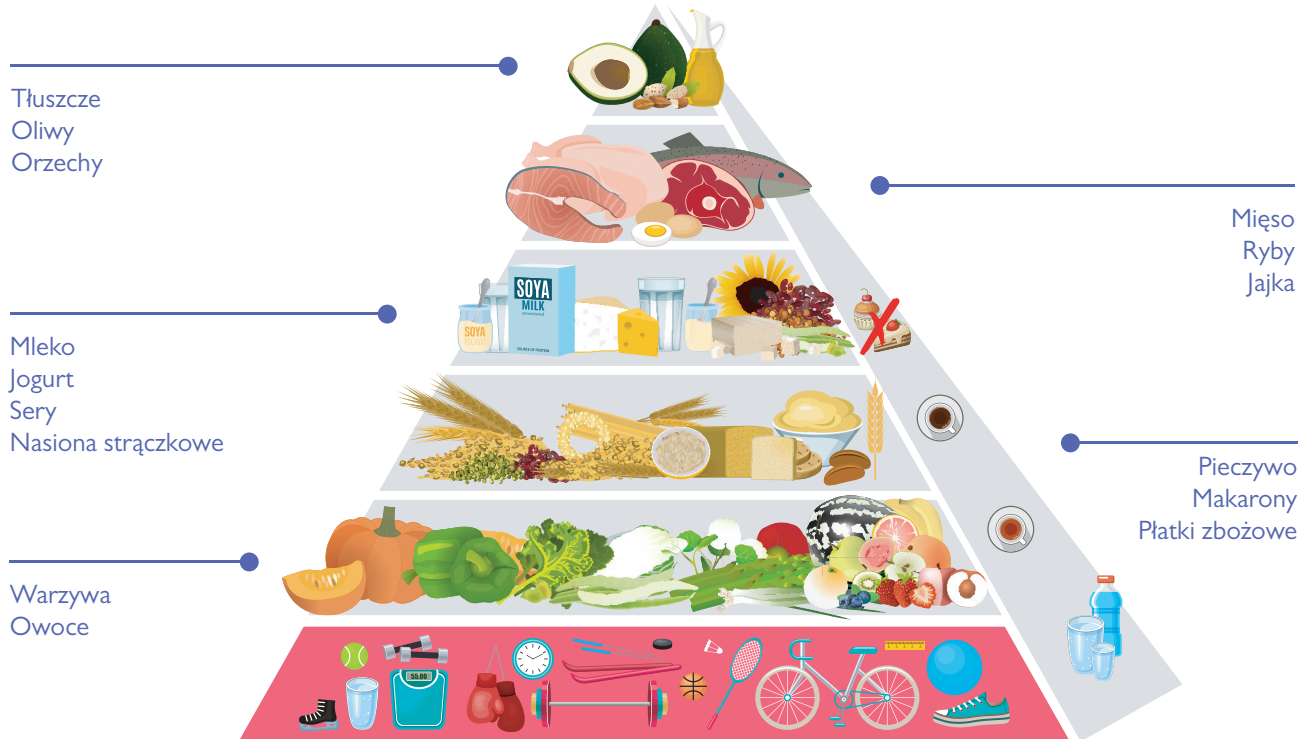
Czy z głodem i apetytem można wygrać?

Tak! Jest na to kilka sposobów:

- ▶ idąc na zakupy rób listę - *nie kupuj niczego czego na niej nie ma nawet jeżeli jest promocja,*
- ▶ **nie chodź na zakupy kiedy jesteś głodny** - *na pewno kupisz i zjesz więcej,*
- ▶ czytaj etykiety na produktach - *wybieraj te z niższą kalorycznością,*
- ▶ **posiłki jedz powoli** - *żuj każdy kęs,*
- ▶ **zapełniaj talerz warzywami** tak, żeby mieć poczucie obfitości,
- ▶ za nim sięgniesz po dodatkę poczekaj 10-15 minut, w tym czasie Twój mózg stwierdzi, że już jesteś najedzony,
- ▶ między posiłkami **pij wodę**, niesłodką herbatę owocową lub żuj warzywa,
- ▶ **nie jedz w czasie wykonywania innych czynności**, np. oglądania telewizji, gry na komputerze,
- ▶ nie stawiaj jedzenia w widocznych miejscach,
- ▶ jeżeli wiesz, że zjadłeś a jeszcze masz na coś ochotę **idź na spacer**, ale w miejsce gdzie nie ma pokus związanych z jedzeniem,
- ▶ naucz się szukać pocieszenia u rodziny, przyjaciół czy ulubionego zwierzaka, a nie w jedzeniu,
- ▶ są inne nagrody niż jedzenie, **zastanów się co może sprawić Ci radość** i np. odkładaj na nią pieniądze, których nie wydałeś na czekoladę - jeżeli chwilę poczekaasz odczujesz jeszcze większą radość z nagrody.

Nie myśl, że nie potrafisz! Codziennie zrób jeden mały krok, a za kilka miesięcy okaże się, że dokonałeś wielkiej zmiany.

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!

Spożywanie zalecanych w Piramidzie Zdrowego Żywienia produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz **codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia!**

Pamiętaj, by zabrać Dzienniczek Aktywności Fizycznej
na **WIZYTĘ III** w dniu:

- -

Data	Liczba kroków	Czas innej formy aktywności fizycznej <small>(praca zawodowa, prace domowe)</small>
V MIESIĄC		

Data	Liczba kroków	Czas innej formy aktywności fizycznej <small>(praca zawodowa, prace domowe)</small>
VI MIESIĄC		



**NAWET NAJDALSZĄ PODRÓŻ
ZACZYNA SIĘ OD PIERWSZEGO KROKU**

(LAO-TZU)



Poradnik dla Pacjenta

*Autor: prof. dr hab. n. med.
Magdalena Olszanecka-Glinianowicz*

*Materiały edukacyjne dla chorych
na schizofrenię lub CHAD*