

UTORAK 29 DIJABETES

javnozdravstvena
inicijativa



Podsjetnik za razgovor s pacijentima o promjeni životnog stila

Područje	Ključne poruke za pacijenta	Konkretni primjeri/savjeti
 Prehrana	Kvalitetna hrana je temelj zdravlja.	• Svaki obrok neka sadrži povrće ili voće. • Smanjite unos procesirane hrane, šećera i zaslađenih napitaka. • Kupujte svjež, cjelovite namirnice kad god možete. • Kuhajte kod kuće barem nekoliko puta tjedno – izbjegavajte pekare, fast food i zalogajnice. • Pijte dovoljno vode (6–8 čaša dnevno).
 Tjelesna aktivnost	Redovito kretanje je temelj zdravlja.	• Počnite s 15–30 minuta šetnje dnevno. • Cilj: 1h dnevno umjerene aktivnosti. • Uključite pokret u svakodnevicu – stepenice, kraće šetnje, vrtlarjenje.
 San i oporavak	Tijelo se obnavlja tijekom sna.	• Spavajte 7–8 sati svake noći. • Izbjegavajte ekrane barem 30 min prije spavanja. • Održavajte stalan ritam odlaska na spavanje i buđenja.
 Stres i emocije	Stres i nezadovoljstvo utječu na hormone i apetit.	• Naučite prepoznati stresne situacije i kako ih riješiti • Prakticirajte disanje, šetnju, glazbu ili razgovor s bliskima. • Ako osjećate preplavljenost, potražite stručnu podršku.
 Socijalna podrška	Podrška okoline olakšava promjene.	• Uključite obitelj i prijatelje. • Razgovarajte s liječnikom o izazovima. • Slavite male uspjehe – svaki korak vrijedi
 Terapija lijekovima	Lijekovi su alat, a ne čarobno rješenje.	• Lijek djeluje najbolje uz životne promjene. • Poštujte upute o dozi i vremenu primjene. • Redovito komunicirajte s liječnikom o učincima i nuspojavama.