

Activ acasă

A green outline icon of a house with a chimney, positioned to the right of the word 'Activ'.

Cum să fiți mai activ(ă) acasă dacă
aveți o problemă de sănătate



Sprijinind cu
mândrie

**WE ARE
UNDEFEATABLE**



A fi activ ajută atât corpul, cât și mintea dvs.



Pentru mulți oameni a fi activ nu este mereu ușor, iar pentru cei cu o problemă de sănătate este ușor să creadă că a deveni mai activ sună prea dificil.

În această broșură vă vom arăta cum să aduceți mișcarea în viața dvs. de acasă în câțiva pași ușor de urmat.

A fi mai activ(ă) este mai sigur pentru majoritatea dintre noi. Dacă nu sunteți activ(ă) acum, cel mai bine este să începeți încet și să vă alegeți activități plăcute. Dacă nu știți sigur cum să începeți, discutați cu echipa dvs. de sănătate sau cu medicul dvs. de familie.

10
minute de
activitate vă
pot face să vă
simțiți bine

A fi activ aduce multe beneficii

La ce vă poate ajuta activitatea?



Păstrarea bunei dispoziții

Mai multă energie



Îmbunătățirea somnului

Mentținerea independenței



Mentținerea unei greutate sănătoase

Prevenirea înrăutățirii mai multor probleme de sănătate



Întărirea mușchilor, oaselor și reducerea riscului de căzături

Ajută la o digestie sănătoasă



Reducerea riscului de infarct, atac cerebral, diabet și unele tipuri de cancer

Activitatea poate însemna multe lucruri

Ce tip de mișcare veți alege astăzi?



Activități pe scaun

Grădinărit



Menaj

Urcat/Coborât
pe scări



Întinderi

Mers pe jos



Bowls

Tai Chi



Yoga

Dans



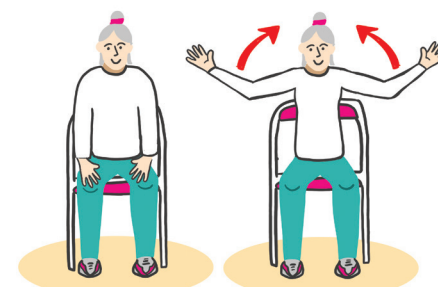
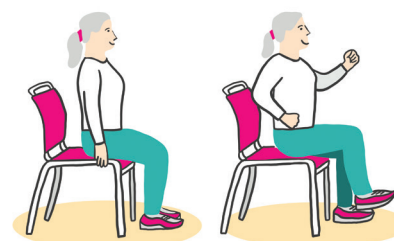
Sfat

De obicei, cel mai bine este să începeți încet și să intensificați încet. Vă recomandăm să faceți 10 minute de activitate planificată în fiecare zi. Apoi, puteți lucra până la 30 de minute de activitate de 2 sau 3 ori pe săptămână. Dacă sunteți confortabil cu cantitățile de activitate sugerate în această broșură, puteți face mai multe repetări ale fiecărei mișcări sau dacă sunteți așezat, încercați-le în picioare folosind scaunul pentru sprijin.

Șase mișcări simple pe care le puteți face acasă

1. Ridicarea brațului (în poziția așezat sau în picioare)

Faceți marșuri încet în același loc, ridicând treptat genunchii puțin mai sus. Puteți adăuga și mâinile în exercițiu dacă va simțiți confortabil. Efectuați 2 seturi de 30 de secunde cu (15 secunde) de pauză între ele.

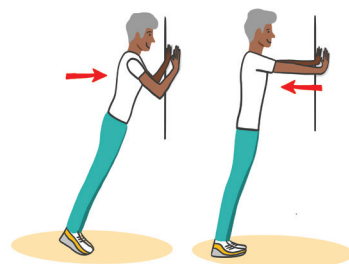


2. Ridicarea brațului (în poziția așezat sau în picioare)

Stați drept pe jumătatea din față a scaunului. Ridicați brațele lateral și deasupra capului, apoi coborâți-le încet. Începeți cu 3-5 repetări apoi măriți la 10.

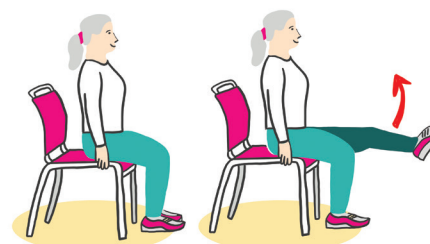
3. Ridicarea brațului (în poziția așezat sau în picioare)

Stați drept pe jumătatea din față a scaunului. Ridicați brațele lateral și deasupra capului, apoi coborâți-le încet. Începeți cu 3-5 repetări apoi măriți la 10.



4. Flotări la perete dacă stați în picioare

Îndoți-vă încet ambele brațe, în așa fel încât nasul dvs. să se îndrepte către perete. Împingeți ușor înapoi pentru a reveni la poziția inițială. Începeți cu 3-5 repetări și apoi măriți la 10.



5. Extindere ale picioarelor

Stați drept pe jumătatea din față a scaunului. Extindeți un picior în față dvs. și apoi lăsați-l în jos încet. Începeți cu 3-5 repetări pentru fiecare picior, iar apoi măriți la 10.



6. Întinderi de răcire (în poziția așezat sau în picioare)

Țineți-vă mușchiul femural (al pulpei) întins timp de 20 de secunde.

Întindeți-vă pieptul timp de 20 de secunde.

Inspirați adânc de 3 ori și expirați.

Pentru mai multe sfaturi legate de efectuarea acestor activități și pentru sfaturi despre cum să fiți activ(ă) vă rugăm să sunați la echipa de activitate fizică la **0151 233 6366**

Schimbările mici ne pot face să ne simțim mai bine

Nu e niciodată prea târziu pentru a vă lăsa de fumat

Beneficiile lăsatului de fumat sunt imediate: mâncarea este mai gustoasă, respirația este mai ușoară și veți avea mai multă energie. Pentru ajutor gratuit și local pentru a vă lăsa de fumat, sunați la **0800 061 4212** sau vizitați www.smokefreeliverpool.co.uk



Reduceți cantitatea pe care o beți

Vă poate ajuta în menținerea greutății, vă va da mai multă energie, vă va ridica moralul și vă va ajuta să dormiți mai bine. Pentru sfaturi personalizate și consiliere legate de reducerea consumului dvs., vizitați www.liveyourlifewell.info



Mâncați mâncăruri sănătoase

Mâncatul sănătos vă va da mai multă energie, vă poate ajuta la gestionarea greutății și vă va face să vă simțiți bine. Pentru rețete sănătoase pentru orice buget, vizitați www.liveyourlifewell.info



Gestionați-vă tensiunea arterială

Unul din patru adulți nu știe că au tensiune arterială mare. Verificați-vă tensiunea la medicul dvs. de familie. Dacă tensiunea dvs. este mare, sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a o micșora și pentru a micșora riscurile de a avea alte boli. A fi activ, a consuma mai puțină sare și a vă gestiona greutatea sunt doar câteva dintre lucrurile care vă pot ajuta. Pentru trucuri și sfaturi, vizitați www.liveyourlifewell.info



Țineți cont de mintea dvs. și de starea dvs. de spirit

Schimbările mici vă pot ridica moralul, cum ar fi să spuneți cuiva cum vă simțiți sau să vă conectați cu familia dvs. cu prietenii sau cu vecinii dvs. Și aveți ajutor mereu la celălalt capăt al firului telefonic dacă aveți nevoie. Vizualizați pagina din spate pentru informații.





Potrivit Pentru Mine

Pentru sfaturi, povești
oamenilor locali și idei care
vă ajută să deveniți activ
vizitați www.fitforme.info
sau sunați la **0151 233 6366**

Servicii locale gratuite care vă pot ajuta

Smokefree Liverpool

Serviciu local gratuit pentru
oricine dorește să renunțe la
fumat. Online sau telefonic.

www.smokefreeliverpool.co.uk
0800 061 4212

De luni până vineri 9:30-17:00

Suntem alături de dvs.

Un serviciu confidențial de
reabilitare pentru persoanele
dependente de droguri sau de
alcool dedicat adulților de
peste 18+ cu dependențe,
oferind tratament și sprijin
pentru reabilitare.
www.wearewithyou.org.uk



Supported by



**E în regulă să vă simiți îngrijorat(ă),
nervos(oasă), trist(ă) sau confuz(ă) uneori.**

A cere ajutor poate
face o mare diferență.

Am ușurat lucrurile pentru ca dvs.
să beneficiați de ajutorul necesar.

Citiți mai multe la:

www.LiveYourLifeWell.info

Când aveți nevoie de ajutor rapid

Sănătatea publică Anglia

www.liveyourlifewell.info

Trucuri, sfaturi și sprijin pentru a
îmbunătăți bunăstarea fizică și mintală

Când aveți nevoie de ajutor și de sprijin

Dacă simțiți anxietate sau depresie o perioadă
lungă de timp sau comportamentele obsesive
vă afectează viața este important să știți că nu
sunteți singur(ă) și că există cadre profesionale
în Liverpool care vă pot ajuta.

Talk Liverpool

0151 228 2300

de luni până vineri 08-18

Un serviciu NHS gratuit.



Atunci când discutați detaliat vă poate ajuta

Poate vă simțiți izolat(ă), singur(ă), stresat(ă),
anxios(oasă) sau îngrijorat(ă) în legătură cu
banii, locuința sau cu serviciul. Există cadre
profesionale prietenoase la celălalt capăt
de fir telefonic. După cum spun ei, o
problemă divulgată este înjumătățită.

The Samaritans

Telefon gratuit 24 din 24 la **116 123**

The Life Rooms

0151 478 6556

De luni până vineri 9:30-17:00



Dacă aveți gânduri de suicid, vă auto-răniți sau
aveți gânduri de auto-rănire, este important să
discutați cu cineva.

Ajutorul este disponibil 24 din 24.

**Sunați la NHS Merseycare
0151 296 7200**

