



Kalbine iyi bak

Hareket Bilgi Gazetesi

Giriş Harektin önemi

Hareket etmek çok önemlidir. Sağlıklı kalmanıza yardımcı olur. Vücudunuz daha iyi çalışır ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Hareket etmek aynı zamanda kalbiniz ve damarlarınız için de faydalıdır. Tansiyonunuz düşer ve daha iyi bir kolesterol düzeyiniz olur. Bunlar ise kalp ve damar hastalıkları veya felç riskini azaltır. Ve ne kadar fazla hareket ederseniz, o kadar da kolayca sağlıklı bir kiloya ulaşırsınız ya sağlıklı kilonuzu korursunuz. Hareket etmek ruhunuzu dinlendirmenize yardımcı olur. Böylece kendinizi çok daha rahat hissedersiniz.

Ne kadar hareket etmeniz gerekir?

Her gün en az 30 dakika hareket etmeyi deneyin. Bir anda 30 dakika hareket etmeniz gerekmez. Alternatif olarak, günde 3 defa 10 dakika hareket edebilirsiniz. Ama hareket ederken biraz yorulmanız gerekir. Bu, eğer yürüyorsanız, kalp atışlarınız hızlandırarak kadar hızlı yürümenizi gerektirir. Ama aynı anda konuşabilmelisiniz de. Eğer hiç yürümüyorsanız veya

hiç bisiklete binmiyorsanız, küçük mesafelerle başlamalısınız. Her gün biraz daha fazla hareket edebilirsiniz. Ne kadar çok hareket ederseniz, bu o kadar iyi olur. Hareket etmek günlük alışkanlığınızın bir parçası olsun. Ama kilonuzu uygun bir seviyede tutabilmek için günlük 30 dakika hareket azdır. O zaman tercihen daha fazla hareket ve, en iyisi, biraz daha fazla gayret (terlettirecek kadar) göstermek önemlidir.

Size uygun olan hareketi seçin

Sevdiğiniz bir hareket şekli veya faaliyet seçin. Eğer severek hareket ederseniz, buna daha uzun bir süre devam edersiniz. Ailenizin, komşularınızın veya arkadaşlarınızın desteğini isteyin. Beraber hareket etmek genellikle yalnız hareket etmekten çok daha zevklidir. Örneğin; çocuklarınızla yüzmeye gidin, eşinizle koşun, bir arkadaşınız ile dans dersleri alın, spor kulübüne üye olun ya da bir grup arkadaşınızla her hafta, hızlı bir tempoda, yürüyüşe çıkmak için anlaşın. Birlikte yapılan şeyleri devam ettirmek daha kolaydır.





Gündelik şeyler

Normal hayatınızda değiştirebileceğiniz şeylere

bakın. Yaptığınız şeylerde daha fazla çaba harcamanın mümkün olup olmadığını araştırın. Bunları günlük gerekli olan 30 dakika harekete eklemeniz mümkün mü, ona bakın. Asansör veya yürüyen merdiven yerine merdivenleri kullanın. Alışverişlerinizi yürüyerek veya bisikletle yapın. Eğer işe ya da okula otobüs veya tramvayla gidiyorsanız, bir önceki durakta inin. Son parçayı yürüyün. Kalbiniz için iyi olan hareket, kalbinizin daha hızlı atmasını sağlayan harekettir.

Özel etkinlikler

Tabi ki bir dans, tenis ya da badminton kulübü gibi bir derneğe üye olabilirsiniz. Tek başınıza veya bir grup ile birlikte yüzebilirsiniz. Semtinizde veya belediyenizde hangi sporları yapma imkânlarının mevcut olduğunu araştırın. Ve sizin için uygun olan bir spor veya aktiviteye kayıt olarak harekete geçin. Çoğu zaman bir şeyi denemek için verilen tanıtım dersleri mevcuttur.

Kendiniz evinizde hareket etmeyi mi tercih edersiniz? Veya evden çıkmanız daha mı zor? O zaman her sabah Nederland in Beweging (Hollanda Hareket Ediyor) isimli televizyon program ile hareket edebilirsiniz. Her çalışma günü, sabah saat 6:45 'de veya saat 9:10'da Hollanda 1 kanalında MAX tv yayın kurumu tarafından yayınlanmaktadır. Her çalışma günü saat 10:20'de Türk kanalı TV 8'in Ebruli isimli bir hareket programı vardır.

Böyle bir çabayı başarabileceğinizden emin değil misiniz? O zaman güvenle ne kadar hareket edebileceğinizi ev doktorunuza danışın.



Hollandalı Kalp Vakfı hakkında?

Hollanda Kalp Vakfı'nın amacı, Hollanda toplumunda kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi ve bununla mücadele edilmesidir. Rakamlarında açıkça gösterdiği gibi: Hollanda'da yaklaşık bir milyon kişi kalp ve damar hastalığı çekmektedir. Bunlardan üçte biri ölüyor. Ve bu sayı hala artıyor.

Kalp Vakfı'nın çalışmalarını yürütebilmesi Hollanda toplumundan gelen bağışlara bağlı. Bu bağışlarla insanların neden kalp ve damar hastalıklarına yakalandığı araştırılıyor. Araştırmalar sayesinde insanların (tekrar) hasta olmaları engellenmeye çalışılıyor. Bu bağışlanan paranın bir kısmında kalp ev damar hastalıkları ve sağlıklı bir yaşam tarzı konusunda bilinçlendirme amaçlı kampanyalara harcanıyor. İnsanlar sağlıklı bir yaşam tarzıyla kalp ve damar hastalığı riskini azaltabilirler.

Bunun dışında vakıf kalp ve damar hastaları için daha iyi bir bakımın oluşması için yatırım yapıyor. Bununla tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve hastalara daha iyi ve daha hızlı bir şekilde yardım edilmesi amaçlanıyor.

Kalp ve damar hastalıkları hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz veya sorunuz varsa?

Telefon numarası: **(0900) 3000 300**. (yerel tarife).

Her çalışma günü saat 9:00 ila 17:00 . Danışmanlar Hollandaca konuşurlar.

e-posta: turkcebilgi@hartstichting.nl

Bu adrese sorunuzu Türkçe yazabilirsiniz.

Ya da www.hartstichting.nl/zorggoedvoorjehart sitesine ziyaret edebilirsiniz.

www.hartstichting.nl

Postbus 2501 CH Den Haag

giro 300

Deze folder is samengesteld in samenwerking met het gezondheidsinstituut NIGZ

