

# *Deneyimlerden Takıma*

YOLA ÇIKMAYA HAZIR

Gürkan Açıkgöz

54. Ulusal Diyabet Kongresi Antalya

[www.diyabet.com](http://www.diyabet.com)

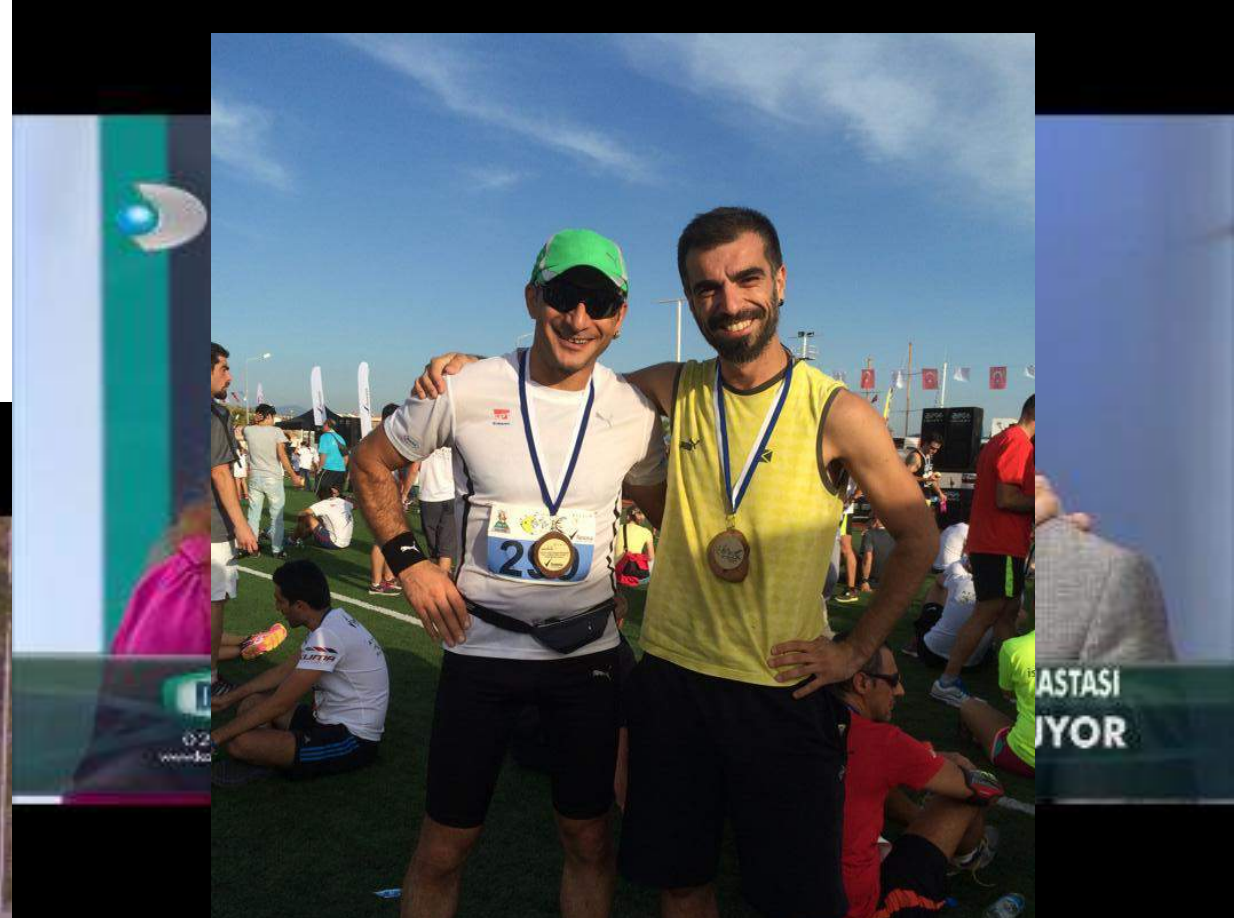


[www.diyabetcemiyeti.org](http://www.diyabetcemiyeti.org)

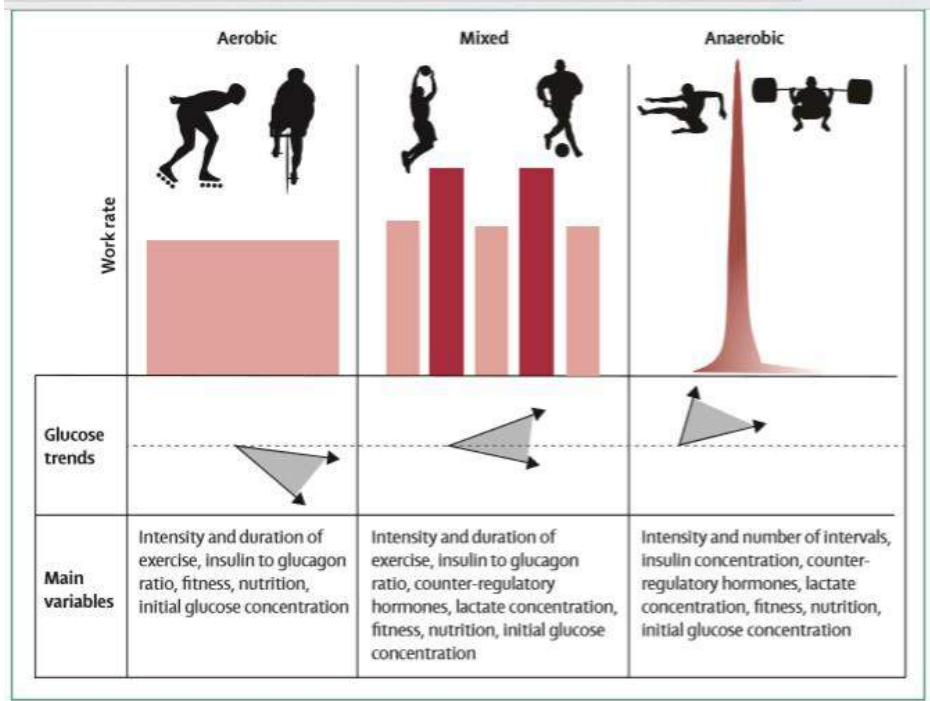
# Diabetes Mellitus T1

- 20 yaşımda tip1 diyabet tanısı
- «En iyisi sen dur!»
- «Şekerin düşer!»
- «Şekerin çıkar!»
- Diyet listesi
- İnsülin dozları





# Nasıl Yapılır?



**Figure 1: Variability in blood glucose responses to different forms of exercise in people with type 1 diabetes**  
High individual variability exists in the blood glucose responses to different form of exercise, as denoted by the arrows and grey shading. In general, aerobic exercise decreases glycaemia, anaerobic exercise increases glycaemia, and mixed activities are associated with glucose stability. Individual responses are dependent on various additional factors, including the duration and intensity of the activity, initial blood glucose concentrations, individual fitness, concentrations of insulin, glucagon, and other counter-regulatory hormones in the circulation, and the nutritional status of the individual.

- Hangi Aktivite
- Aktivite-Sporcu olmak
- Aktivite şiddeti
- Glisemik Yanıt
- Aktivitenin etki süresi
- Karbonhidrat cinsi
- Performans
- Ergojenikler

2
3
4 Birim ağırlık
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29



READY

**TÜRK DİABET CEMİYETİ**  
**DİABET YAZ KAMPİ**  
Kuşur club KUSADILI







Diyak  
Önley  
Podol



"Arka  
Belge  
Diyak  
Kurul

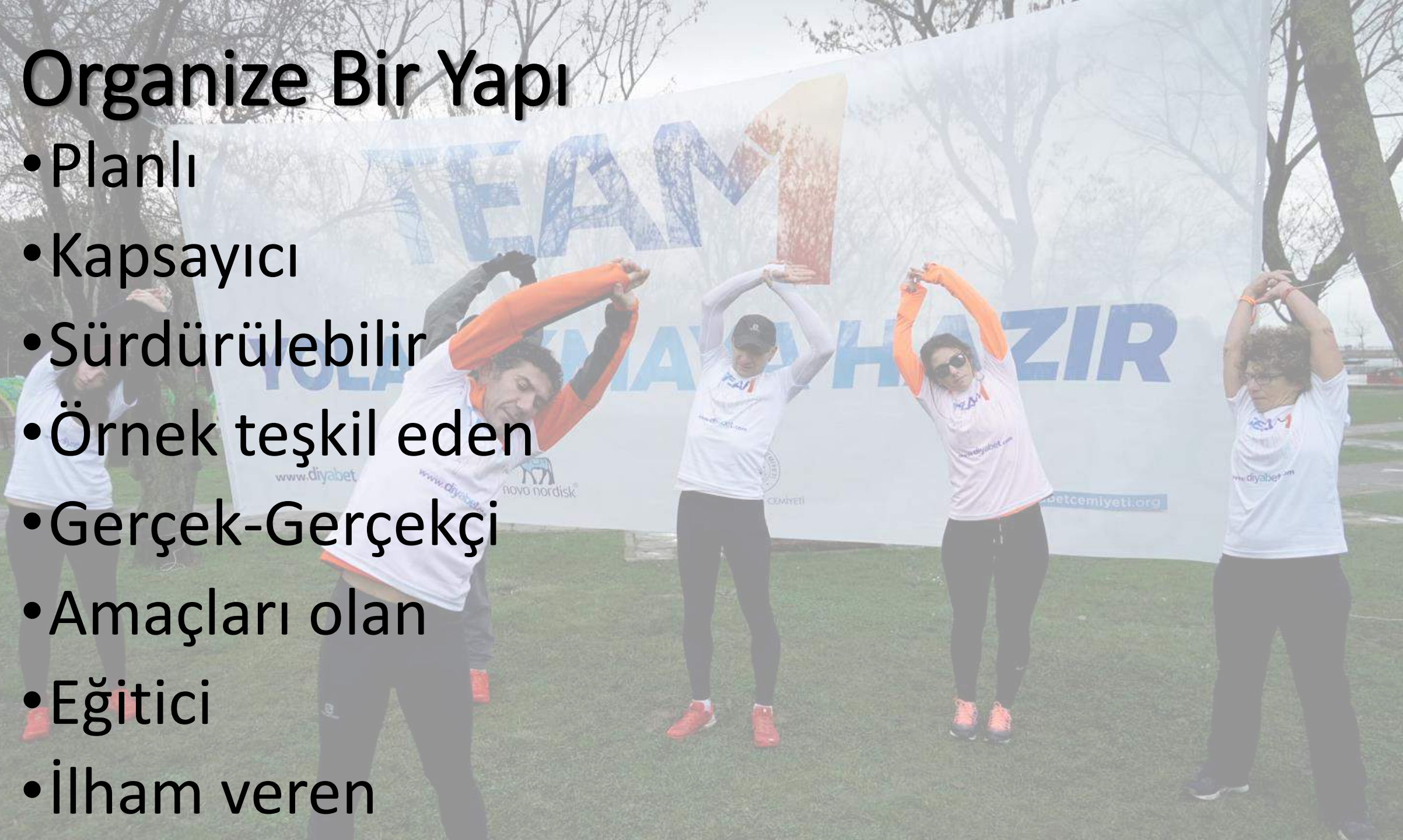


# Ben de şeker hastasıyım...

- Ben de koşabilir miyim?
- Nasıl yapıyorsun?
- Ne yiyip içiyorsun?
- Ne kadar insülin?
- «Peki ya bizim çocuk?»
- Önümüzdeki ay bir yarış var orada koşabilir miyim?
- Beslenme trendleri

# Organize Bir Yapı

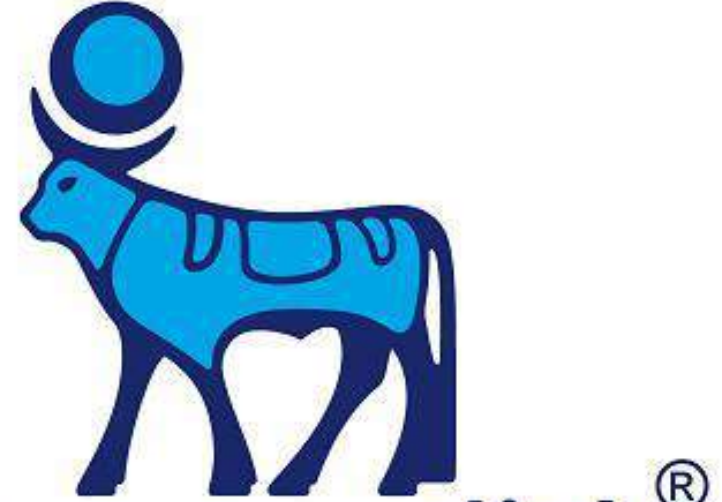
- Planlı
- Kapsayıcı
- Sürdürülebilir
- Örnek teşkil eden
- Gerçek-Gerçekçi
- Amaçları olan
- Eğitici
- İlham veren



# Kurumsal Bir atı



TÜRK DİYABET CEMİYETİ



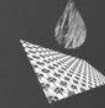
novo nordisk®



Sertifikalı Dry-Touch®  
Kumaş



Solma ve Yıpranmaya Karşı Üstün  
Dayanıklı Süblimasyon Baskı  
Teknolojisi



Dizayn Ekibinin Sınırsız  
Tasarım Desteği



Kuruma Özel Dizayn



KURUMSAL  
SPOR  
TEKSTİLİ

A Brand of  

Fikir ve sanat eseri üzerindeki haklar münhasıran eser sahibine aittir. Hakkı kullanma ve hakta tasarrufta bulunma yetkisi sadece eser sahibinindir. Fikir ve sanat eserleri 5846 sayılı kanun ile korunmaktadır.





ben  
diyabetim  
varış benim



TEAM1

www.diyabet.com











54  
ULUSLARARASI INTERNATIONAL  
**ANTALYA**  
FILM FESTİVALİ FILM FESTIVAL  
EKİM / OCTOBER 21-27, 2017

Teşekkürler

TEAM 1  
www.diyabet.com  
2018  
RUNATOLIA  
12654  
3691  
3704  
12487  
11222  
10766

