



# TITTEL

## Undertittel

LOGO

# Diabetesforbundet



**Medlemsorganisasjon for alle med diabetes**, deres pårørende og helsepersonell som jobber med diabetes.



**Cirka 35.000 medlemmer.** 18 fylkeslag, 119 lokallag og et sekretariat i Oslo med rundt 30 ansatte.



**Demokratisk bygd opp.** Sentralstyret velges på landsmøte hvert 3. år, fylkes- og lokallag hvert år.



**Egen ungdomsorganisasjon**, Ungdiabetes, og egne barne- og familieutvalg (BFU).



**Eget medisinsk fagråd**, med landets fremste eksperter og fagfolk.

- 
- **Politisk:** Rettigheter, forebygging og planer.
  - **Kunnskap:** Vitenskapelig fundert informasjon om alle aspekter ved sykdommen – via nettside, sosiale medier, brosjyrer, faktaark, medlemsblad, kurs og konferanser.
  - **Kosthold:** Egen kostholdsider på nett, oppskriftshefter.
  - **Motivasjon:** Finn Formen-grupper med fokus på fysisk aktivitet og kosthold.
  - **Innvandrere:** Faktainformasjon på nesten 20 språk, telefonsvar på ni språk, oppsøkende arbeid.
  - **Helsepersonell:** Medlemsblad, fylkesvise og nasjonale konferanser.
  - **Forskning:** Forskningsfond, konferanser.

Blir du medlem eller støtter oss, gir du ditt lille bidrag til den store og viktige jobben vi gjør – på alle disse områdene. De siste årene har vi bl.a. bidratt sterkt til nye nasjonale retningslinjer, vunnet en kamp for rettferdige førerkortregler og påvirket sentrale beslutninger om fordeling og godkjenning av nye behandlingshjelpemidler.

**Du finner oss på [diabetes.no](https://diabetes.no).**



 Alt arbeid er grunnfestet i tre verdier:  
Troverdig, hjelpsom og modig

## Medlemsfordeler



Bladet Diabetes - seks ganger i året.



Eksklusiv medlemsforsikring.



Diabeteslinjen - still spørsmål, og eksperter svarer på nett eller telefon. Svarer også på hindi, punjabi, engelsk, urdu, tyrkisk, portugisisk, spansk, somali og tamilsk.



Tilbud om kurs, foredrag, aktiviteter, turer og sosialt fellesskap. Informasjonsmateriell og brosjyrer.



Rabatt i vår nettbutikk.

For flere medlemsfordeler, gå inn på:  
**[diabetes.no/medlemsfordeler](https://diabetes.no/medlemsfordeler)**

# SYMPTOMER PÅ DIABETES



Trøtthet/mangel  
på energi



Mye tissing  
(også om natten)



Ekstrem tørste



Vekttap

Symptomene kan være mildere eller fraværende ved diabetes type 2.

Ta kontakt med lege dersom du har noen av disse symptomene.

# ULIKE TYPER DIABETES

## Type 1

Dette er en autoimmun sykdom hvor kroppen selv ødelegger de insulinproduserende cellene.



## Type 2

Kroppen lager ikke nok insulin, og/eller insulinet har nedsatt virkning (insulinresistens).

Sykdommen behandles ved å tilføre kroppen riktig mengde insulin. Dette er svært komplisert.



Behandles med sunt kosthold, fysisk aktivitet, ev. vekttap og/eller blodsukkersenkende medisiner. Noen bruker også insulin.

Type 1 kan ikke forebygges, og man kan ikke leve uten insulin.



Sunne levevaner kan forebygge og også redusere symptomer. Men arv er en vesentlig faktor.

## Alle typer diabetes er kroniske

### ANDRE TYPER DIABETES

**LADA** Langsomt utviklende type 1 hos voksne.

**MODY** Ulike genetiske mutasjoner. Svært arvelig.

**Svangerskapsdiabetes** Utvikles midlertidig i svangerskapet. Gir høy risiko for å få type 2 senere.

**Nedsatt glukosetoleranse** I faresonen for type 2 - prediabetes.

# Å leve med diabetes

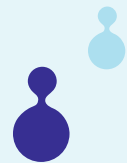
Felles har alle typene diabetes at reguleringen av blodsukkeret er i ulage – med alt dette medfører av sammensatte og til dels kompliserte hensyn: Mat og drikke, fysisk aktivitet, medisiner og måling av blodsukker, stress, reising og ferier, andre sykdommer.

Ingen sykdommer stiller større krav til egenbehandling enn diabetes. Den er med deg 24-7. Den påvirkes av hvem du er og alt en hverdag inneholder. Og den griper inn i veldig mye av hverdagen din. Derfor finnes det ingen klare fasitsvar for hvordan en diabetes skal håndteres – bare gode tommelfingerregler.

Har du diabetes type 1, er du helt avhengig av insulin-tilførsel, fordi bukspyttkjertelen har sluttet å produsere insulin. Type 2-ere klarer seg i større eller mindre grad med sunne levevaner og/eller medikamenter, men noen må ha hjelp av insulin.

I den ene enden av store blodsukkersvingninger ligger føling (lavt blodsukker) og for noen insulinsjokk med bevisstløshet, i den andre enden ketoacidose (syreforgiftning), som er en potensielt dødelig tilstand.

Komplikasjonene av for høyt blodsukker over tid rammer spesielt øyne, føtter, nyrer, tannkjøtt og hjerte- og karsystemet. Mange får diagnosen diabetes type 2 først når synet er svekket eller de har hatt et hjerteinfarkt.



**Ingen sykdommer stiller større krav til egenbehandling enn diabetes. Den er med deg 24-7.**

# Lokal tekst mm

## **OM FYLKES-/LOKALLAGET**

Et aperia sitati quam fuga. Nit adit rem quo exerumque et accatquis eaque por andae dolore pedissime officimenis quam autem acius volor sequidustiis ate nos dolupti dis a parchic toreiusam dit, endus quate venduci atatem apienit iusanimus abo. Et re volorporpel modigenem nis apicipsum quisquat.

Pudis audiaerovite verrum exerfer ionecta quaspie ndignime et ommolupiscia exernat poratiuscil inctiis dolut inci dendunt que nonsequi occatectur atur audace peliscius dolupta sintias eos estiundae nus.

## **HVA GJØR VI**

Et aperia sitati quam fuga. Nit adit rem quo exerumque et accatquis eaque por andae dolore pedissime officimenis quam autem acius volor sequidustiis ate nos dolupti dis a parchic toreiusam dit, endus quate venduci atatem apienit iusanimus abo. Et re volorporpel modigenem nis apicipsum quisquat.

## **UNG DIABETES**

Et aperia sitati quam fuga. Nit adit rem quo exerumque et accatquis eaque por andae dolore pedissime officimenis quam autem acius volor sequidustiis ate nos dolupti dis a parchic toreiusam dit, endus quate venduci atatem apienit iusanimus abo. Et re volorporpel modigenem nis apicipsum quisquat.



**SJEKK VÅR FACEBOOK-SIDE!**

<http://www.facebook.com/fylke>

# Innmelding

**JA, jeg vil bli medlem i diabetesforbundet**

(Kryss av)

- |                          |  |          |
|--------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ordinært medlemskap  | kr 450,- |
| <input type="checkbox"/> | Støttemedlemskap   | kr 150,- |
| <input type="checkbox"/> | Medlemskap helsepersonell, yrke  | kr 450,- |
| <input type="checkbox"/> | Rabattert medlemskap<br>(Ungdom 18–25 år, studenter t.o.m 30 år,<br>minstepensjonister, uføretrygdede, inntekt t.o.m 2G) | kr 225,- |

Navn .....

Adresse .....

Postnr.: ..... Sted: .....

E-post: .....

Fødselsdato: .....

Tlf.: .....

Denne informasjonen hjelper oss å sende deg informasjonen tilpasset deg (kryss av):

- Har diabetes type 1
- Har diabetes type 2
- LADA
- MODY
- Pårørende
- Har ikke diabetes

**Denne blanketten kan leveres til oss på stand eller sender i posten:**

DIABETESFORBUNDET  
Pb 6442 Etterstad  
0605 Oslo

**DU KAN OGSÅ MELDE DEG INN VED Å:**

Sende sms «diabetes» til 1960  
Gå inn på diabetes.no  
Ringe 23 05 18 00

