

Arabisk / عربي

كنّ مفعماً بالنشاط – وأشعر بالراحة!

Vær aktiv – føl deg bedre



**diabetes**forbundet

## النشاط البدني والوقاية من سُكري النمط الثاني

### Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

أنت خلقت كي تكون في حركة ونشاط دائمين. إذا كنت قليل الحركة فإنّ خطر إصابتك بمرض سُكري النمط الثاني يكون أكبر. النشاط البدني المنتظم يقيك من هذا المرض.



### ما هو سُكري النمط الثاني؟

#### Hva er diabetes type 2?

- سُكري النمط الثاني هو على غرار سُكري النمط الأول مرضٌ مزمنٌ حيث تكون نسبة السكر في الدم أعلى من الطبيعي. الفرق بينهما هو أنه في حالة سُكري النمط الثاني يوجد أنسولين في الجسم، ولكنه إما غير كافٍ أو أنه ليس فعالاً كما يجب.
- حالات الإصابة بسُكري النمط الثاني تشكل 80-90 بالمائة من حالات الإصابة بالسُكري.
- في النرويج هناك ما يقرب من 350 000 شخصاً مصاباً بسُكري النمط الثاني، والعدد في ازدياد. على الأغلب لا يعرف نصف هؤلاء بأنهم مصابون بالمرض.
- البدانة وقلة النشاط البدني والتدخين وتناول الأطعمة الغير صحية والغنيّة بالسكريات الحرارية تزيد من خطر الإصابة بسُكري النمط الثاني. إذا كان هناك أحداً ما في عائلتك مصاباً بسُكري النمط الثاني (الأبوين، الأجداد، العمات والخالات، الأعمام والأخوال)، فإنّ خطر إصابتك بالمرض يكون أكبر.
- مرض السُكري هو عامل مساعد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجلطة الدماغية وفشل الكلى والعمى وبقرح على القدمين والتعرّض لبتتر الأعضاء.
- أعراض المرض هي التبول بكثرة، الظمأ، التعب والخمول. ولكن تطوّر المرض عادة ما يكون بطيئاً، وقد يكون اكتشاف الأعراض أمراً صعباً.

### ما هو سُكري النمط الأول؟

#### Hva er diabetes type 1?

- سُكري النمط الأول هو مرضٌ مزمنٌ يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. هذا سببه نقص هرمون الأنسولين الذي يساعد على نفاذ السكر إلى الخلايا.
- المرض سببه تلف الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس. لا ندري لماذا يحدث هذا. سُكري النمط الأول هو مرض ذاتي المناعة. هذا معناه أنّ الجهاز المناعي يقوم بهجومه نفسه.
- هناك ما يقرب من 25.000 شخصاً مصاباً بسُكري النمط الأول في النرويج.
- أعراض المرض هي كثرة التبول والظمأ الشديد ونقص وزن الجسم والإحساس بالتعب. بعض المرضى يصابون بالحماض الكيتونيّ السُكريّ، وهذا يسبب الآما معدية وغثيان.
- كل الأشخاص الذين يصابون بسُكري النمط الأول يُدخلون إلى المستشفى.
- يُعالج سُكري النمط الأول بالأنسولين، والأنسولين يُعطى إما بواسطة القلم أو المضخة. النظام الغذائي وممارسة النشاطات البدنية أيضاً يشكلان جزءاً من المعالجة.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Härklau

Foto: Line Härklau, Kenneth Hætta (s. 4-5), Colourbox (s. 10)

Oversettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.



## الأمر في غاية السهولة

Det er ikke mye som skal til

ينبغي على الكبار أن ينشطوا بدنياً بشكل يومي لمدة 30 دقيقة على الأقل أو لمدة 3,5 ساعات في الأسبوع. يجوز توزيع النشاطات على كامل اليوم بأن يمارس المرء النشاط البدني لمدة 10 X 3 دقائق على سبيل المثال. لست بحاجة إلى أن تجهد نفسك كثيراً، إذ يكفي أن تجهد نفسك بالقدر الذي يجعلك تشعر أنّ دقات قلبك تتسارع وأنك تتنفس بطريقة أسرع وأنّ جسمك يسخن. بمرور الزمن عندما تزيد من كمية نشاطك البدني و/أو وتيرته، سيصبح كذلك تأثيره على الصحة أكبر.

## ما هو القصد من النشاط البدني؟

Hva er fysisk aktivitet?

إن النشاط البدني هو أكثر بكثير من الركض لمسافة طويلة وحمل الأثقال. كلّ أشكال الحركة تُعدّ نشاطاً بدنياً، والنشاط البدني قد يكون على شكل العمل المنزلي والإعتناء بالحديقة المنزلية.



## النشاط البدني له آثار تتجاوز الوقاية من المرض

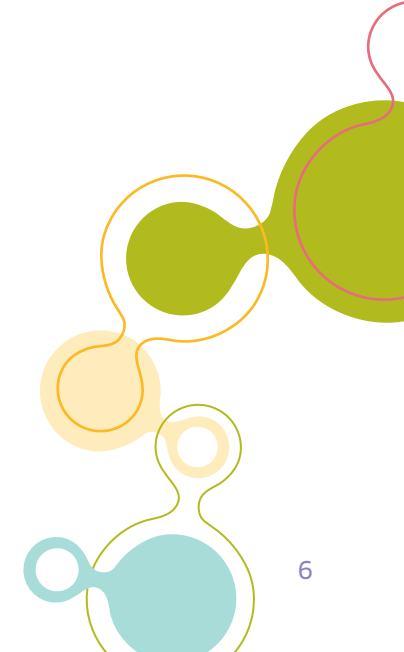
Mer enn forebygging av sykdom

بالإضافة إلى الوقاية من سُكري النمط الثاني، للنشاط البدني أيضاً الكثير من الآثار الصحية الجيدة:

- خطورة أقل بالنسبة إلى الإصابة بالجلطة الدماغية والسكتة القلبية
- ضغط دم أخفض
- تركيباً أفضل للمواد الدهنية في الدم
- هيكل عظمي أقوى
- سيطرة أفضل على وزن الجسم



سوف تشعر بأنّ النشاط البدني يعطيك نوماً أفضل ونسبة أقل من التوتر ومزيداً من الحيوية في حياتك اليومية. كما أنّ للنشاط البدني تأثيراً إيجابياً على المزاج العام. فكر بالفضائل التي ستحصل عليها لو قمت بممارسة النشاطات البدنية.



## كن نشطاً بدون تكلف

Gjør det enkelt å være aktiv

هل يجول في فرك كيف يمكنك زيادة نشاطك؟ ابدأ بإلقاء نظرة على حياتك اليومية وكيف تبدو لك.

إذا كان عملك من النوع الذي يتطلب الجلوس كثيراً، حاول أن تستخدم رجليك كلما أمكنك ذلك. بإمكانك مثلاً أن تنزل من الباص قبل موقفك بعدة مواقف وأن تذهب بقية المسافة مشياً على الأقدام. بإمكانك أن تمشي قليلاً على رجليك وأنت تتحدث على الهاتف، واحرص على استخدام الدرج بدلاً عن المصعد.

إذا كان لديك عملاً يتطلب الكثير من الحركة والنشاط، حافظ على وضعية الجسم الصحيحة واتبع تقنية الرفع الصحيحة إذا كان عملك رتيباً وشاقاً.

إذا كنت تعيش في البيت، فإن العمل المنزلي والعمل في الحديقة المنزلية واللعب مع الأطفال والتفح هي أمثلة على النشاطات الجيدة التي يمكنك القيام بها. أبذل قليلاً من الطاقة الإضافية عند قيامك بهذه النشاطات.



إذا كنت

ترغب في المشاركة في النشاطات المنظمة، فهناك إمكانيات كثيرة لذلك. العديد من هذه النشاطات إما مجانية أو تكلف مبلغاً ضئيلاً. في هذه النشاطات يمكنك أن تلتقي بأخرين لهم نفس وضعك. استعلم عن النشاطات المنظمة المتوفرة في منطقة سكنك.

## إجراء التمارين في غرفة الجلوس

Training i stua



وضعية الجثو مع مَدّ الذراع والرجل المقابلة له قطرياً  
تمرين:  
الظهر، الردفان وعضلات الفخذين الخلفية

**التنفيذ:**

قف على أطرافك الأربعة مع الحفاظ على وضعية ذراعيك تحت الكتفين مباشرة. مَدّ ذراعك ورجلك المقابلة له قطرياً بحيث يشكلان خطاً مستقيماً موازياً لأرض الغرفة. أرجع ذراعك ورجلك إلى مكانيهما وبدلهما بالآخرين. شدّ عضلات البطن للحفاظ على استقرار الجسم.

**سيت أب**

تمرين:

عضلات البطن

**التنفيذ:**

استلق على الظهر مع وضع اسفل القدمين على الأرض. ضع يديك خلف رأسك. أرخي رقبتك وادفع بجسمك نحو الأمام وإلى الأعلى. يجب أن تبقى الناحية القطنية ملامسة للأرض طيلة الوقت. عدّ إلى وضعيتك السابقة ببطء.



بإمكانك دائماً أن تستخدم أرض غرفة الجلوس لإجراء التمارين. هذه بعض الإقتراحات المفيدة حول بعض التمارين التي تقوّي مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم. كرّر التمارين إلى أن تحسّ بالتعب، بإمكانك مثلاً أن تكرر التمرين الواحد عشرة مرّات على ثلاثة جولات خلال كل جلسة تمرين.



**وضعية القرفصاء**

تمرين:

عضلات الفخذين والأرداف الأمامية:

**التنفيذ:**

تظاهر بأنك سوف تجلس على كرسي. إثن الركبتين ببطء لدرجة 90 تقريباً ومن ثم أنتصب واقفاً مرّة أخرى. أنظر إلى الأمام وليكن ظهرك مستقيماً.



**تمارين الضغط**

تمرين:

الذراعين والصدر

**التنفيذ:**

قفّ على الركبتين. ضع يديك بحيث تكون المسافة بينهما أكثر من عرض الكتف بقليل. أخفض جسمك ببطء باتجاه الأرض. أعكس إتجاه حركة جسمك مباشرة قبل أن يلمس القفص الصدري الأرض. يكون تنفيذ التمرين أسهل إذا وقفت بمواجهة جدار، وأصعب إذا وقفت على أصابع قدميك مع الحفاظ على الجسم منتصباً.

## ما الذي يمنعك؟

Hva hindrer deg?

هل تشعر بأنه من الصعب عليك أن تشرع بممارسة النشاطات البدنية؟ هل تلاقي صعوبة في الحفاظ على عاداتك الجيدة؟ هذا الشعور طبيعي تماماً. ذكّر نفسك بالأسباب التي جعلتك ترغب بالقيام بالنشاطات البدنية. لتكن لك ثقة بنفسك وبالتغييرات التي تجربها على روتينك اليومي. هذه بعض الإقتراحات والنصائح لعلها تكون مفيدة لك في مسعاك:

- لا تفكر، ما هو يا ترى الشيء الأكثر فعالية أو الأحسن. المهم هو أن تقوم بشيء ما يسعدك، ويعطي نتائج جيدة مع الزمن.
- أبدأ بالأبسط وابني عليه مع مرور الزمن.
- ضع لنفسك أهدافاً اسبوعية وشهرية.
- مارس النشاطات برفقة الآخرين وادخل معهم في اتفاقيات ملزمة لك.
- لتكن نشاطاتك متنوعة.
- تذكّر أنّ إحراز التقدم يكون أسهل عندما تجرب شيئاً ما جديداً.
- كن صبوراً. ربّما لا تحصل على النتائج في ليلة وضحاها، ولكن الحصول عليها أمر لا بدّ منه.
- إحراز القليل هو دوماً أفضل من إحراز لا شيء.



## Norsk tekst

### Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Du er skapt for å være i bevegelse. Hvis du er for lite i aktivitet, øker risikoen for at du får diabetes type 2. Regelmessig fysisk aktivitet er med på å forebygge denne sykdommen.

### Hva er diabetes type 1?

- Diabetes type 1 er en kronisk sykdom som fører til høyt blodsukker. Dette skyldes mangel på hormonet insulin, som hjelper sukkeret inn i cellene.
- Sykdommen skyldes at cellene som produserer insulin i bukspyttkjertelen, er ødelagt. Vi vet ikke hvorfor dette skjer. Diabetes type 1 er en autoimmun sykdom. Det betyr at kroppens immunforsvar går til angrep på seg selv.
- Ca. 25 000 personer i Norge har diabetes type 1.
- Symptomer er økt urinutskillelse (tissing), sterk tørste, vekttap og tretthet. Noen får syreforgiftning (ketoacidose). Det gir sterke magesmerter og kvalme.
- Alle som får diabetes type 1, legges inn på sykehus.
- Diabetes type 1 behandles med insulin, enten gjennom penn eller pumpe. Kosthold og fysisk aktivitet er også en del av behandlingen.

### Hva er diabetes type 2?

- Diabetes type 2 er i likhet med diabetes type 1 en kronisk sykdom hvor blodsukkernivået er høyere enn normalt. Forskjellen er at ved diabetes type 2 er det insulin i kroppen, men det er enten ikke nok, eller det virker ikke som det skal.
- Diabetes type 2 utgjør 80–90 prosent av all diabetes.
- I Norge har om lag 350 000 personer diabetes type 2, og det blir stadig flere. Trolig vet ikke halvparten av disse at de har sykdommen.
- Overvekt, lite fysisk aktivitet, røyking og for mye usunn og energirik mat øker risikoen for å utvikle diabetes type 2. Dersom noen i familien din har diabetes type 2 (foreldre, besteforeldre, tanter, onkler), har du økt risiko for å få sykdommen.
- Sykdommen er en medvirkende årsak til hjerte- og karsykdommer, hjerneslag, nyresvikt, blindhet, sår på føttene og amputasjoner.
- Symptomer er økt urinutskillelse, økt tørste, tretthet og slapphet. Utviklingen av sykdommen er imidlertid ofte langsom, og det kan være vanskelig å oppdage symptomene.

## خدمة هاتف مرض السكري

Diabeteslinjen

خدمة هاتف مرض السكري Diabeteslinjen هي خدمة معلومات جمعية مرضى السكري (Diabetesforbundet) حيث يمكنك أن تطرح أسئلة حول مرض السكري. سيجيب على أسئلتك مستشارون ذوو خبرة وعاملون في القطاع الصحي. بالإضافة إلى اللغة النرويجية، يمكن للمرء أن يحصل على أجوبة باللغات الإنكليزية، الأردنية، البنجابية، التركية، الصومالية والعربية. رقم الهاتف: 815 21 948 (في أيام الدوام العادية من الساعة 9 – 15)

من أجل دعم عملنا بإمكانك أن تتنسب إلى جمعية مرضى السكري عبر:

- إرسال الرسالة النصية (SMS): diabetes إلى الرقم 1960
- الإتصال بالرقم: 23 05 18 00
- إرسال رسالة إلكترونية إلى: post@diabetes.no
- زيارة الموقع: www.diabetes.no

بإمكانك أيضاً أن ترسل العبارة DIA100 إلى الرقم 2160 – وتدعنا بمبلغ 100 كرونة (يُضاف المبلغ إلى فاتورة الهاتف الخاصة بك).

## مجموعات التحفيز الذاتي

Motivasjonsgrupper

مجموعات التحفيز الذاتي هي مجموعات مساعدة ذاتية للمصابين بمرض السكري، أو لأولئك المعرضون للإصابة بمرض السكري النمط الثاني. يمكن للمهتمين الآخرين أيضاً أن ينضموا لهذه المجموعات.

في هذه المجموعات سيتم التركيز على النظام الغذائي الصحي، والعديد من المشاركين يقومون بإعداد الطعام بشكل جماعي. كما سيتم تنظيم نشاطات بدنية داخل المجموعات انطلاقاً من قدرات ورغبات المشاركين. إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات حول هذه المجموعات، اتصل بنا على رقم الهاتف 23 05 18 00 أو زرّ موقعنا على الأنترنت: [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no).



## Trening i stua

Du kan alltid bruke stuegulvet til å trene. Her er tips til noen øvelser som styrker de store muskelgruppene i kroppen. Gjør for eksempel 10 repetisjoner av hver øvelse tre ganger.

### Knebøy

*Trener:*

Fremside lår og sete

*Utførelse:*

Lat som du skal sette deg ned på en stol. Bøy knærne til ca. 90 grader og press opp igjen. Hold blikket rett fram og ryggen rett.

### Armheving

*Trener:*

Bryst og armer

*Utførelse:*

Stå på knærne. Sett hendene litt utenfor skulderbredde. Senk deg rolig ned mot gulvet. Snu bevegelsen rett før brystkassen berører gulvet. Øvelsen blir lettere dersom du står mot en vegg, og tyngre ved å stå på tærne med strak kropp.

### Knestående diagonalløft

*Trener:*

Rygg, sete og bakside lår

*Utførelse:*

Stå på alle fire med armene rett under skuldrene. Strekk ut motsatt arm og ben, slik at de danner en rett linje parallell med gulvet. Kom tilbake og bytt arm og ben. Spenn magen for å stabilisere kroppen.

### Situp

*Trener:*

Mage

*Utførelse:*

Legg deg på ryggen med fotsålene i gulvet. Plasser hendene på bakhodet. Slapp av i nakken og bøy deg frem og opp. La korsryggen være i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake.

## Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er mye mer enn å løpe langt og løfte tungt. All form for bevegelse er fysisk aktivitet. Dette kan være helt vanlige aktiviteter, som husarbeid og hagearbeid.

## Det er ikke mye som skal til

Voksne bør være i fysisk aktivitet minst 30 minutter daglig eller 3,5 time i løpet av uka. Aktivitetene kan gjerne fordeles utover dagen, eksempelvis 3 x 10 minutter. Du trenger ikke anstrenge deg hardt, men nok til at du kjenner hjertet slå raskere, at du puster fortere, og at du blir varm. Etter hvert som du øker mengde og/eller intensitet, vil helseeffekten også bli større.

## Mer enn forebygging av sykdom

I tillegg til å forebygge diabetes type 2 har fysisk aktivitet flere gode helseeffekter:

- lavere risiko for slag og hjerteinfarkt
- redusert blodtrykk
- bedret sammensetning av fettstoffer i blodet
- sterkere skjelett
- bedre vektkontroll

Du vil oppleve at fysisk aktivitet gir deg bedre søvn, mindre stress og at du får mer overskudd i hverdagen. Fysisk aktivitet er også bra for humøret. Tenk på hva det å være mer aktiv betyr for deg.

## Gjør det enkelt å være aktiv

Lurer du på hvordan du kan bli mer aktiv? Start med å ta utgangspunkt i hvordan hverdagen din ser ut.

Hvis du har en stillesittende jobb, kan du forsøke å bruke beina så ofte som mulig. For eksempel kan du gå av bussen noen holdeplasser tidligere. Ta en rusletur mens du snakker i telefonen, og bruk trapp i stedet for heis.

Hvis du har en jobb hvor du er mye i aktivitet, pass på kroppsholdning og løfteteknikk ved ensidig og tungt arbeid.

Dersom du er hjemmeværende, er husarbeid, hagearbeid, lek med barna og gåturer eksempler på fine aktiviteter. Legg litt ekstra energi i aktivitetene.

Det finnes mange muligheter hvis du ønsker å være med på organiserte aktiviteter. Mange aktiviteter er gratis eller koster lite. Her kan du møte andre i samme situasjon som deg. Undersøk hva som finnes av organiserte aktiviteter der du bor.



### Hva hindrer deg?

Synes du det er tungt å komme i gang? Er det vanskelig å holde på de gode vanene? Det er helt normalt. Minn deg selv på hvorfor du ønsker å være mer fysisk aktiv. Ha tro på deg selv og de endringene du gjør. Her kommer noen tips og råd på veien:

- Ikke tenk på hva som er mest effektivt eller best. Det viktigste er at du gjør noe du har glede av, og som fungerer over tid.
- Start i det små og bygg på etter hvert.
- Sett deg ukentlige og månedlige mål.
- Vær aktiv sammen med andre og lag forpliktende avtaler.
- Varier aktivitetene.
- Husk at det er lettere å få fremgang når du prøver noe nytt.
- Vær tålmodig. Resultatene kommer kanskje ikke over natta, men de kommer!
- Litt er bedre enn ingenting.

### Diabeteslinjen

Diabeteslinjen er Diabetesforbundets informasjonstjeneste der du kan stille spørsmål om diabetes. Erfarne veiledere eller helsepersonell vil svare deg. I tillegg til norsk er det mulig å få svar på engelsk, urdu, punjabi, tyrkisk, somali og arabisk. Telefon: 815 21 948 (hverdager 9–15)

For å støtte arbeidet vårt kan du melde deg inn i Diabetesforbundet slik:

- Sende SMS: diabetes til 1960
- Ringe: 23 05 18 00
- Sende e-post: [post@diabetes.no](mailto:post@diabetes.no)
- Gå inn på: [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

Du kan også sende DIA100 til 2160 – og du støtter oss med kr 100,- (beløpet belastes telefonregningen din).

### Motivasjonsgrupper

Motivasjonsgruppene er selvhjelpsgrupper for deg som har diabetes, eller høy risiko for å utvikle diabetes type 2. Andre interesserte kan også være med.

I gruppene vil det være fokus på sunt kosthold, og mange lager mat i fellesskap. Det vil også bli lagt opp til fysisk aktivitet i gruppene, ut fra deltakerne sine forutsetninger. Vil du ha mer informasjon ring oss på telefon 23 05 18 00 eller besøk våre nettsider: [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

**Kontaktinformasjon:**

**diabetes**forbundet

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo  
Østensjøveien 18  
23 05 18 00  
post@diabetes.no

**[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)**

تم إعداد هذا الكراس بدعمٍ مادي من مديرية الشؤون الصحية.



**HelseDirektoratet**