

Çalak be - baştir bibe

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

Çeşitê 1 ê diyabetê çi ye?

Hva er diabetes type 1?

- Çeşitê yekem ê diyabetê nexweşiyeye kronîk e ku bi bilindbûna asta şekir a di xwînê de peyda dibe. Ji ber kêmbûna însûlînê peyda dibe. Însûlîn hormonek e ku bi kêmkirina sewiyeya şekir alîkariya şaneyên laşê mirov dike.
- Ev nexweşî ji sedema xerabûna şaneyên însûlîn-çêker ên di pankreasê de peyda dibe. Em nizanin çima ev çêdibe. Çeşitê 1 ê diyabetê nexweşiyeye zikmakî ye, ev tê wê wateyê ku sistema parastinê ya laş êrîşî xwe bi xwe dike.
- Li nêzîkî 25,000 mirovên ku li Norwêcê dijîn nexweşiya çeşitê 1 ê diyabetê heye.
- Nîşanên nexweşiyê mîza zêde (mîzkirin), tîbûna zêde, kêmbûna kiloyan û westabûn in. Hinek mirov bi ketoasîdozê dikevin ku ew bi zêdebûna asidê ya di xwînê de peyda dibe û dibe sedema êşa mîdeyê û dil xelandinê.
- Ji ber çeşitê 1 ê diyabetê dibe ku mirov her car here nexweşxaneyê.
- Çeşitê 1 ê diyabetê bi însûlînê tê tedawîkirin, bi alîkariya şîrinçe, pênûs an jî pompeyekê tê enjektîkirin. Ji bo tedawiyê herwiha parêz û aktivîteyên fizîkî lazim in.

Çeşitê 2 ê diyabetê çi ye?

Hva er diabetes type 2?

- Weke çeşitê 1 ê diyabetê çeşitê duyem ê diyabetê jî nexweşiyeye kronîk e ku ji ber asta bilind a şekir a ne normal peyda dibe. Cudahî ew e ku bi çeşitê 2 ê diyabetê însûlîn di laşê mirov bi xwe de tê çêkirin, lê ew têrê nake an jî bi awayekî rast naxebite.
- 80–90% ji nexweşên bi diyabetî xwediyê çeşitê duyem in.
- Li nêzîkî 350,000 mirovên ku li Norwêcê dijîn nexweşiya çeşitê 2 ê diyabetê heye û ev hejmar zêde dibe. Belkî nivê mirovên ku bi nexweşiya çeşitê 2 ê diyabetê ketine hay ji nexweşiya xwe nînin.
- Qelewbûn, ne aktîfbûn, çixare kişandin û xwarinên ne zehf saxlem û bi zêde-enerjî rîska peydabûna çeşitê 2 ê diyabetê zêde dikin. Herwiha rîsk zêde dibe heke di malbatê de kesên din bi çeşitê 2 ê diyabetê ketibin (dêbav, kalik û pîrik, xaltî, xal, metik, ap).
- Nexweşî dikare bibe sedema nexweşiya dil, felc û xerabûna gurçikan, û peydabûna korbûnê, êşa piyan û jêkirina organan.
- Nîşanên nexweşiyê mîza zêde, tîbûna zêde, westabûn û kêmbûna enerjiya mirov in. Nexweşî bi giştî hêdîka pêk tê û dibe ku famkirina hebûna nîşanên nexweşiyê zor be.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Hårklau

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

Översettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.

Aktîvîteyên fizîkî û pêşîlêgirtina çeşîte 2 ê diyabetê

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Laşê mirov li gorî lebitandinê hatiye çêkirin. Heke hûn têra xwe ne aktîf bin, peydabûna çeşîte 2 ê diyabetê li cem we zêde dibe. Aktîvîteyên fizîkî yên daîmî alîkariya pêşîlêgirtina vê nexweşiyê dikin.





Aktîvîteya fizîkî çî ye?

Hva er fysisk aktivitet?

Aktîvîteya fizîkî ne tenê bazdana rêyeke dirêj û rakirina giraniyan e. Hemû çeşîtên hereketan weke aktîvîteyên fizîkî tên hesabandin, herwiha karê mal û baxçeyan ê birêkûpêk jî wisa tê hesabandin.



Rojê gûzek, bû dîzek

Det er ikke mye som skal til

Mirovên gihiştî divê rojê 30 deqeyan an jî hefteyê 3 saet û nîvan bi awayekî fizîkî aktîf bin. Hûn ne mecbûr in hemûyan di carekê de bikin; mînak 3 carên 10 deqeyî têra xwe baş in. Ne hewce ye hûn xwe gelekî biwestînin. Lê divê tepîna dilê we bileztir bibe, bêhn-dan û standina we bileztir bibe û divê laşê we gelekî germtir bibe. Li gorî ku hûn dewam bikin û bêhtir dem û hewl bidin, ji bo tendiristiya we feydeyên gelekî mezin dide.

Ne tenê ji bo sekinandina diyabetê ye

Mer enn forebygging av sykdom

Ji bilî pêşlêgirtina nexweşiya çeşîtê 2 ê diyabetê, aktîvîteya fizîkî herwiha gelek feydeyên din dide tendiristiya mirovan:

- rîska kêmtir a felcbûnê û krîza dil
- kêmtir tansiyon
- ast û rewşa baştir a donê xwînê (lîpîd)
- laşekî bihêztir
- kontrola baştir a kîloyan

Aktîvîteya fizîkî herwiha dibe alîkar ku hûn baştir razin, kêmtir stres ji we re çêbe û di nava rojê de xwediyê bêhtir enerjîyê bin. Û ew alîkariya we dike ku mad û mirûzê we baş be. Bifikirin ka bêhtir aktîfbûn wê çî feydeyan li we bike.





Ji bo bêhtir aktîfbûnê, wê hêsan bikin

Gjør det enkelt å være aktiv

Hûn difikirin ka hûn çawa dikarin bêhtir aktîf bibin? Pêşî meyzênin ka hûn her roj çi dikin.

Heke hûn karê xwe rûniştî dikin, hewl bidin ku hûn lingên xwe bêhtir bi kar bînin. Berî çend rawestgehên ji otobûsê peya bibin, hinga hûn bi telefonê axivîn li ser piyan bigerin, û ji dêla asansorê derenceyan bi kar bînin.

Heke karê we gelekî fizîkî be, hay ji rewşa laşê xwe û rakirina tiştan hebin, û bi taybetî hay ji karê giran û yê tê dubarekirin hebin.

Heke hûn kebanî (an jî kesekî li malê) bin, wê çaxê şixulê malê, şixulê baxçeyan, leyistina bi zarokan re û çûna meşê tev ji bo we aktîvîteyên baş in. Ji bo wan hinekî din hewl bidin.





Her cureyên
aktîvîteyan ên ku hatine
organîzekirin hene ku hûn
dikarin tevî bibin, li wir hûn dikarin
mîrovên din ên di heman rewşê de
nas bikin. Gelek ji wan aktîvîteyan
belaş in an jî hindik pere lê diçe. Li
aktîvîteyên organîzekirî yê li
nêzikî xwe bigerin.

Egzersizên li malê

Trening i stua

Hûn dikarin hertim li ser erda odeya rûniştinê egzersizan bikin. Ji bo we hinek egzersizên ku masûlkeyên we yê sereke bihêz dikin li jêr in. Heta ji we were egzersizan dubare bikin heta ku hûn biwestin. Bo mînak; sê setan ji deh dubareyên her egzersizê bikin.

Çokdan

Egzersiza ranê pêş û qûnê

Hereket:

Weke ku hûnê li ser kursiyekî rûnin bisekinin. Kabên xwe bitewînin heta ku bigihine sewiyeya anîşkên we û piştê xwe dîsa bi paşve rakin. Bila serê we rakirî be û piştê we rast be.



Şinav

Egzersiza çeng û singê

Hereket:

Li ser erdê çok bidin. Destê xwe dênin ser erdê ku bi qasî firehiya milên we bila ji hev dûr bin. Laşê xwe berdin jêr. Berî ku singa we bigihe erdê bisekinin û dîsa laşê xwe hildin. Dema piyên we li hemberî dîwarekî bin ev egzersiz hêsantir e, û heke tenê tiliyên we bigihin erdê û laşê we rast be ew hê zortir e.



Sekina nîv-çokdayî ya çeprast

Egzersiza pişt, qûn û piştâ ran



Hereket:

Li ser her çaran bisekinin. Çengekî û lingê li çepраста wî hildin ku niha ew bi hewayê ve disekinin. Vegerin pozîsyona xwe ya pêşî û heman tiştî bi çeng û lingê din bikin. Bi şidandina masûlkeyên zikê xwe, xwe xurt bikin.

Mekîka nîvî

Egzersiza masûlkeyên zik

Hereket:

Xwe li ser piştâ xwe dirêj bikin, ku bila pahniyên we bigihin erdê. Destên xwe li pişt serê xwe bigirin. Stûye xwe rehet bihêlin û piştre xwe bi pêşve rakin. Divê navpiştâ we ji erdê nerabe. Hêdîka vegerin pozîsyona xwe ya destpêkê.



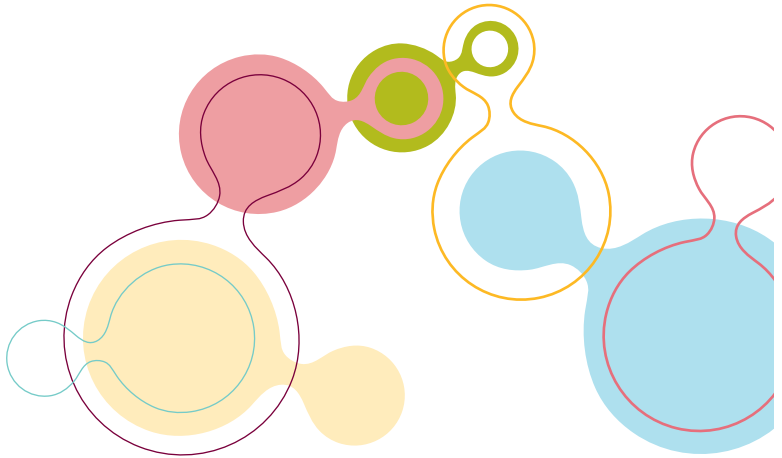


Çi we disekinîne?

Hva hindrer deg?

Bi destpêkirinê pirsgirêk derketin? Dewamkirin li we zor tê? Ev gelekî normal e. Bînin bîra xwe ka çima divê hûn bêhtir bi awayê fizîkî aktîf bibin. Ji xwe û guhertinên ku hûn dikarin bikin bawer bikin. Ha ji we re hinek şîret ku dikarin alîkariya we bikin:

- Li ser rastbûn an jî herî başbûnê nefikirin. Tiştê sereke ew e ku hûn bi kirina tiştêkî kêfxweş in û ev bi demê re bi kêrî we tê.
- Hêdîka dest pê bikin û hindik hindik bi pêşve bixin.
- Hefteyî û mehane ji xwe re hedefan diyar bikin.
- Bi mirovên din re egzersizan bikin û ji bo egzersizan dema xwe eyar bikin.
- Aktîvîteyên cuda-cuda bikin.
- Bila li bîra we be, dema ku we dest bi tiştêkî nû kir pêşketin hêsantir e.
- Bêhnfireh bin. Encam di şevêkê de xuya nake, lê wê xuya bike!
- Hindik ji nebûnê çêtir e.



Xeta Alîkariyê ya Diyabetê

Diabeteslinjen

Xeta Alîkariyê ya Diyabetê xizmeta agahdariyê ya Saziya Diyabetê ya Norwêcî (Diabetesforbundet) ye. Heke pirsên we yê li ser diyabetê hebin hûn dikarin bi vê nimreyê li me bigerin. Şêwirmendên bi tecrûbe an jî xebatkarên profesyonel ên xizmeta tendiristiyê wê bi kêfxweşî alîkariya we bikin. Hûn dikarin bi me re bi norwêcî, û herwiha bi îngilîzî, ûrdû, pencabî, tirkî, somalî û erebî biaxivin. Nimreya telefonê: 815 21 948 (09:00–15:00 ji Duşemê heta Înê)

Heke hûn bixwazin alîkariya xebata me bikin, ji kerema xwe tevî Saziya Diyabetê ya Norwêcî (Diabetesforbundet) bibin:

- Telefona destan: Ji **1960**î re **diabetes** binivîsin
- Li nimreya telefona me bigerin: **23 05 18 00**
- Ji me re e-mail bişînin: **post@diabetes.no**
- Serdana malpera me bikin: **www.diabetes.no**

Hûn dikarin herwiha ji **2160**î re **DIA100** binivîsin û 100 NOK bexşê bikin (hesab wê ji telefona we ya destan were standin)

Komên motîvasyonê

Motivasjonsgrupper

Komên motîvasyonê komên alîkarîkirina xwe bi xwe ne, ku ji bo her kesên bi diyabet an jî yê ku rîska bilind a derketina çeşîtê 2 ê diyabetê li wan heye re ne. Mirovên din jî dikarin bi dilxweşî tevî bibin.

Ev kom li ser parêzeke saxlem disekin ku gelek endam bi hev re bi kêfxweşî xwarinan çêdikin. Kom herwiha li gorî rewşa endaman aktîvîteyên fizîkî organize dikin. Heke hûn bêhtir agahiyên bixwazin, ji kerema xwe bi nimreya 23 05 18 00 li me bigerin an jî serdana malpera me bikin: **www.diabetes.no**

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 langsam, og det kan være vanskelig å oppdage symptomene.

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.

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 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
- Gå inn på: 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



Kontaktinformasjon:

diabetesforbundet

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

www.diabetes.no

Ev broşûr bi alîkariya maddî ya Rêveberiya Tendiristî ya Norwêcî hatiye amadekirin.



Helsedirektoratet