

Leage aktiiva – veaje buorebut

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

Mii lea diabetes (sohkardávda) tiipa 1?

Hva er diabetes type 1?

- Diabetes tiipa 1 lea bissovaš dávda mii dagaha alla varrasohkkara. Sivvan dasa lea ahte váilu insuliidna-hormovdna, mii veahkeha sohkara seallaid sisa.
- Sivvan dávdii lea ahte seallat mat ráhkadit insuliinna čoavječolgarávssás leat billašuvvan. Mii eat dieđe manne dát geavvá. Diabetes tiipa 1 lea autoimmuna dávda. Dat mearkkaša ahte rupmaša iežas vuostálastinnákca falleha iežas.
- Su. 25 000 olbmos Norggas lea diabetes tiipa 1.
- Dávdadovdomearkkat leat ahte šaddá eanet gužža (ferte gužžat dávjjit), lea hui goiku, ahte geahppu ja lea váibbas. Muhttimat ožžot sivramirkkohusa (ketaacidose). Dat dagaha garra čoavjebákčas ja ahte váibmu neavru.
- Buohkat geat ožžot diabetes tiipa 1, fertejit buohccivissui.
- Diabetes tiipa 1 dálkkoduvvo insuliinnain, insuliidna-peannain dahje -pumpppain. Borran ja lihkaheapmi leat maid oassin dálkkodeamis.

Mii lea diabetes (sohkardávda) tiipa 2?

Hva er diabetes type 2?

- Diabetes tiipa 2 lea nu go diabetes tiipa 1 bissovaš dávda mas varrasohkardássi lea alladat go dan mii lea dábálaš. Erohus lea ahte go lea diabetes tiipa 2 de lea insuliidna rupmašis, muhto ii doarvái, dahje de ii doaimma nu go galgá.
- Diabetes tiipa 2 dagaha 80–90 proseantta buot diabetesiin.
- Norggas lea sullii 350 000 olbmos diabetes tiipa 2, ja lohku stuorru dađistaga. Lea jáhkkmis ahte bealli sis eai dieđe ahte sis lea dát dávda.
- Badjelmeara lossa deaddu, unnán lihkaheapmi, borgguheapmi ja menddo ollu borramuš mii ii leat dearvvašlaš ja mas lea ollu energiija lasiha riskka ahte šaddá diabetes tiipa 2. Jus geas nu du bearrašis lea diabetes tiipa 2 (váhnemiin, áhkuin, ádjáin, siesáin, ednuin jna), lea dus stuorát riska oažžut dávdada.
- Dávda lea váikkuheadjji sivva váibmo- ja suotnadávddaide, vuoŋŋašgáldnamii, monimušdávdiin, čalmmehuvvamii, juolgeháviide ja amputašuvnnaide.
- Dávdadovdomearkkat leat ahte šaddá eanet gužža, eanet goiku, váibasat ja šlieddadovdu. Dávda ovdána dattetge dávjjá sivvadit, ja sáhtta leat váttis fuomášit dávdadovdomearkkaid.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Härklau

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

Översettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.

Lihkadeapmi ja diabetes tiipa 2 eastadeapmi

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Don leat ráhkaduvvon lihkadit. Jus lihkadat menddo unnán, de stuorru riska oažžut diabetes tiipa 2. Jeavddalaš lihkadeapmi lea mielde eastadit dán dávdda.





Mii lea lihkadeapmi?

Hva er fysisk aktivitet?

Lihkadeapmi lea eanet go dušše guhkás viehkat ja lovttohallat lossa deattuid. Buot lihkadeapmi lea fysalaš lihkadeapmi. Sáhttet leat áibbas dábálaš doaimmat, nu go dálu doallan ja gilvvagárddiin bargat.



Li leat nu ollu mii dárbbášuvvo

Det er ikke mye som skal til

Rávisolbmot berrejit lihkadit unnimusat 30 minuhtta beaivválaččat dahje 3,5 tiimma vahkus. Doaimmat sáhttet áinnas hággejuvvot beaivi miehtá, ovdamearkka dihte 3 x 10 minuhtta. It dárbbáš rahčat garrasit, muhto lea doarvái ahte dovddat ahte váibmu julká jođáneappot ja ahte vuoinjat dávjjit, ja ahte liegganat. Dađi mielde go lášmmohalat dávjjit dahje man garrasit lášmmohallat, de šaddá stuorát ávki dearvvašvuhtii.

Eanet go eastadit dávdda

Mer enn forebygging av sykdom

Dan lassin ahte eastadit diabetes tiipa 2 de leat lihcadeamis mánga dearvvašvuodaovdamuni.

- unnit riska gáldnamii ja váibmodohppehakkii
- unniduvvon varradeaddu
- buoret čoahkkádus buiddiin varas
- nannosat dákteriggi
- buoret bearráigeahčču deattus

Vásihat ahte lihcadeapmi mielddisbuktá buoret nahkáriid, unnit hušša ja ahte oaččut eanet vuoimmi árgabeaivvis. Lihcadeapmi lea maid buorre millii. Smiehta maid lihcadeapmi mearkaša dutnje.





Daga dan álkidin leat aktiiva

Gjør det enkelt å være aktiv

It leat áibbas sihkar mo sáhtát šaddat eanet aktiiva? Váldde vuos vuolggasaji das mo du árgabeaivi lea dál.

Jus dus lea bargu gos čohkkát ollu, sáhtát geahččalit geavahit julggiid nu dávjá go vejolaš. Ovdamearkka dihte sáhtát njuiket busse eret moadde bisánansaji ovdal du bisánanbáikki. Fina váccašeamen dan botta go hálat telefuvnnas, ja geavat boardaga ovdal go heaissa váldit.

Jus dus lea bargu gos leat hui aktiiva, várut mo geavahat rupmaša ja loktenteknihka ovttageardásaš ja lossa barggaid oktavuodas.

Jus leat ruovttus beivviid, lea dálu doallat, gilvvagárddis bargat, mánáiguin stoahkat ja váccašeapmi ovdamearkkat dasa mat leat vuogas doaimmat. Bija veahá eanet návccaid doaimmaide.





Gávdnojit ollu
vejolašvuodát jus háliidat
searvat organiserejuvvon aktiiva-
doaimmaide. Ollu aktiiva-doaimmat
leat nuvttá dahje hálbbit. Dáppe
sáhtát deaivvadit earáiguin geat leat
seamma dilis go don. Iskka makkár
organiserejuvvon doaimmat
gávdnojit doppe gos
orut.

Lášmmohala beaivelanjas

Trening i stua

Sáhtát álohii lášmmohallat ruovttus beaivelanjas. Dá leat tipsat mo sáhtát lášmmohallat gievrudan dihte rupmaša stuorra dehkiid.

Čegnen

Lášmmohalat:

Badjeváhkáid ovddabeale ja bađa

Ná dagat:

Dahkalutta ahte áiggut čohkkedit stullui.

Sojat čippiid su.

90 grádii ja njulge julggiid fas.

Geahča njuolga ovddas

ja doala čielggi njuolgut.



Njoaskutlovttahus

Lášmmohalat:

Gieđaid ja ratti

Ná dagat:

Čuočču čipbeliid alde. Bija gieđaid veahá govddit go oalggit leat. Luoitte iežat várrogasat láhtti guvlui. Jorgalahte lihkadusa justa ovdal raddi deaivá láhtti. Šaddá álkit jus čuoččut seainni vuostá, ja losit jus čuoččut juolgesuorpmaid alde njuolggu rupmašiin.



Diagonálalaš lokten čipbeliid alde

Lášmmohalat:

Čielggi, bađa ja badjeváhkáid maŋábeale



Ná dagat:

Čuočču čipbeliid alde, gieđat galget leat njuolga olggiid vuolábealde. Geige gieđa ja nuppi juolggi, nu ahte dat dagahit njuolga linjjá láhttiin. Rohtte ruovttoluotta ja lonut gieđa ja juolggi. Čavge čoavjji stabiliseren dihte rupmaša.

Situp

Lášmmohalat:

Čoavjji

Ná dagat:

Vellet čielggi ala, bija juolgevuoduid láhttái. Bija gieđaid oaivvi vuostá. Vuoiŋŋas niskki ja sojat iežat ovddas ja bajás. Divtte vuolimus oasi čielggis leat láhttis olles áiggi. Boađe várrogasat ruovttuluotta.



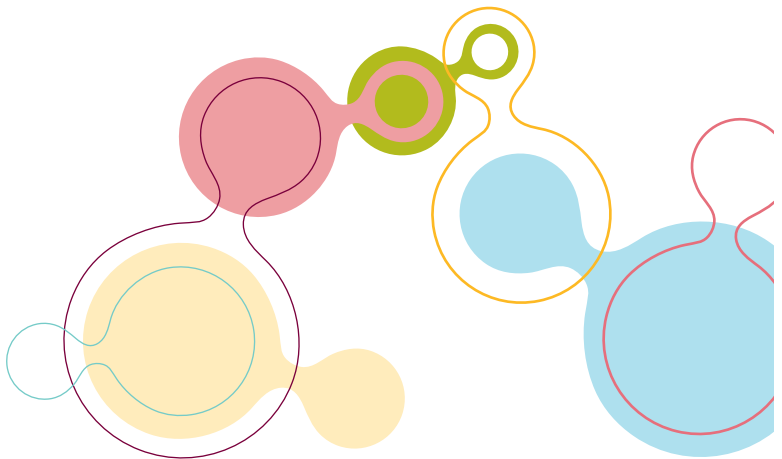


Mii hehte du?

Hva hindrer deg?

Leago du mielas lossat boahit johtui? Leago váttis bisuhit buriid dábiid? Lea áibbas lunddolaš. Muittut iežat manne don háliidat lihkadit eanet. Jáhke alccet ja daid rievdademiide maid dagat. Dá leat moadde tipsa dutnje:

- Ale smiehta dan mii lea eanemus effektiiva dahje buoremus. Deháleamos lea ahte dagat juoga mii dutnje buktá ilu, ja mii doaibmá guhkit áiggi.
- Álgge veahážiid mielde ja lasit dađistaga.
- Bija vahkkosaš ja mánnosaš mihtuid.
- Lihkat ovttas earáiguin ja ráhkat šiehtadusaid mat geatnegahttet.
- Variere doaimmaid.
- Muite ahte lea álkit ovdánit go geahččalat juoga ođđa.
- Leage gierdevaš. Bohtosat eai soaitte boahit ija badjel, muhto dat bohtet!
- Veahá lea buoret go ii mihkkige.



Diabeteslinjá

Diabeteslinjen

Diabeteslinjá lea Diabetessearvvi (Diabetesforbundet) diehtujuohkinbálvalus gos sáhtát jearrat diabetesa birra. Hárjánan bagadallit dahje dearvvašvuodabargit vástidit du jearaldagaide. Earret dárogillii, de lea vejolaš oažžut vástádusa engelas-, urdu-, punjabi-, turkka-, somali- ja arábagillii.

Telefuvdna: 815 21 948 (árgabeivviid 9–15)

Doarjun dihte min barggu sáhtát searvat Diabetessearváí/Diabetesforbundet:ii ná:

- Sádde SMS: **diabetes 1960ii**
- Ringe: **23 05 18 00**
- Sádde e-poastta: **post@diabetes.no**
- Mana deike: **www.diabetes.no**

Sáhtát maid sáddet **DIA100 2160ii** – dalle doarjjut min 100 ruvnnuin (supmi gessojuvvo du telefuvdnarehkegis.)

Movttiidahttinjoavkkut

Motivasjonsgrupper

Movttiidahttinjoavkkut leat iežasveahkehanjoavkkut dutnje geas lea diabetes, dahje lea alla riska oažžut diabetes tiipa 2. Eará berošteaddjit maid sáhttet searvat.

Joavkkuin lea dearvvašlaš borran guovddážiis, ja mángasat rahkadit borramuša ovttas. Láhččojuvvo maddá ahte lea fysalaš doaimmat joavkkuin, oassálastiid vuolggasajiid vuodul. Jus háliidat eanet dieđuid, ringe midjiide telefuvdnanummarii 23 05 18 00 dahje gallet min neahttsiiduid: **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 blod-sukkernivået 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

Dát giŋpa lea ráhkaduvvon ruđalaš doarjagiin Dearvvašvuodadirektoráhtas.



Helsedirektoratet