

# Bądź aktywny – poczuj się lepiej!

Vær aktiv – føl deg bedre



**diabetes**forbundet

## Czym jest cukrzyca typu 1?

### Hva er diabetes type 1?

- Cukrzyca typu 1 jest chorobą chroniczną, która powoduje nadmierny poziom cukru we krwi. Powodem tego jest niedobór hormonu insuliny, który pomaga glukozie w przenikaniu do komórek.
- Przyczyną powstawania choroby są uszkodzenia komórek trzustki produkujących insulinę. Nie wiemy, dlaczego tak się dzieje. Cukrzyca typu 1 jest chorobą autoimmunologiczną. Oznacza to, że organizm wytwarza przeciwciała skierowane przeciw własnym komórkom.
- W Norwegii na cukrzycę typu 1 cierpi około 25 000 ludzi.
- Objawy choroby to zwiększone wydalanie moczu (siusianie), wzmożone pragnienie, chudnięcie i zmęczenie. Niektórzy dostają kwasicy ketonowej (ketoacidose). Powoduje ona silne bóle brzucha i nudności.
- Wszyscy, którzy zachorują na cukrzycę typu 1 zostają hospitalizowani.
- Przy cukrzycy typu 1 podaje się insulinę stosując pen lub pompę insulinową. Dieta i aktywność fizyczna są również elementem leczenia.

## Czym jest cukrzyca typu 2?

### Hva er diabetes type 2?

- Cukrzyca typu 2, podobnie jak cukrzyca typu 1 jest chorobą chroniczną, przy której poziom cukru we krwi jest wyższy od normalnego. W odróżnieniu od cukrzycy typu 1, przy cukrzycy typu 2 insulina znajduje się w organizmie, lecz jest jej albo za mało albo nie ma ona takiego działania, jak powinna.
- Cukrzyca typu 2 stanowi 80–90% wszystkich przypadków cukrzycy.
- W Norwegii na cukrzycę typu 2 cierpi około 350 000 ludzi i liczba ta stale rośnie. Prawdopodobnie połowa z nich nie wie, że ma tę chorobę.
- Nadwaga, niewielka aktywność fizyczna, palenie i zbyt dużo niezdrowego i kalorycznego pożywienia zwiększają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Jeżeli ktoś z rodziny ma cukrzycę typu 2 (rodzice, dziadkowie, ciotki, wujkowie), to zwiększa się ryzyko nabawienia się tej choroby przez ciebie.
- Choroba przyczynia się do chorób sercowo-naczyniowych, udaru mózgu, niewydolności nerek, ślepoty, ran na stopach i amputacji.
- Objawy, to zwiększone wydalanie moczu, wzmożone pragnienie, zmęczenie i znużenie. Rozwój choroby jest jednak często powolny, a wykrycie jej objawów może być trudne.

**Utgiver:** Diabetesforbundet 2013

**Tekst:** Line Härklau

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

**Øversettelse:** Semantix AS

**Trykk:** Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.

## Aktywność fizyczna a zapobieganie cukrzycy typu 2

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Stworzono cię, byś przebywał w ruchu. Jeżeli jesteś zbyt mało aktywny, zwiększa się ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Regularna aktywność fizyczna sprzyja zapobieganiu tej chorobie.





## Czym jest aktywność fizyczna?

Hva er fysisk aktivitet?

Aktywność fizyczna to dużo więcej niż długodystansowe biegi i podnoszenie ciężarów. Aktywność fizyczną stanowi ruch we wszystkich odmianach. Mogą to być zwykłe zajęcia, jak prace domowe i prace w ogródku.



## Nie potrzeba aż tak wielu zabiegów

Det er ikke mye som skal til

Dorośli powinni być aktywni fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie lub 3,5 godziny w tygodniu. Zajęcia można chętnie rozłożyć w ciągu dnia, na przykład 3 razy po 10 minut. Nie musisz podejmować wielkiego wysiłku, lecz musi być on wystarczający, byś poczuł, że serce bije gwałtowniej, oddychasz szybciej i jesteś rozgrzany. Stopniowo, zwiększając ilość i/lub intensywność zajęć, osiągniesz również większy efekt zdrowotny.

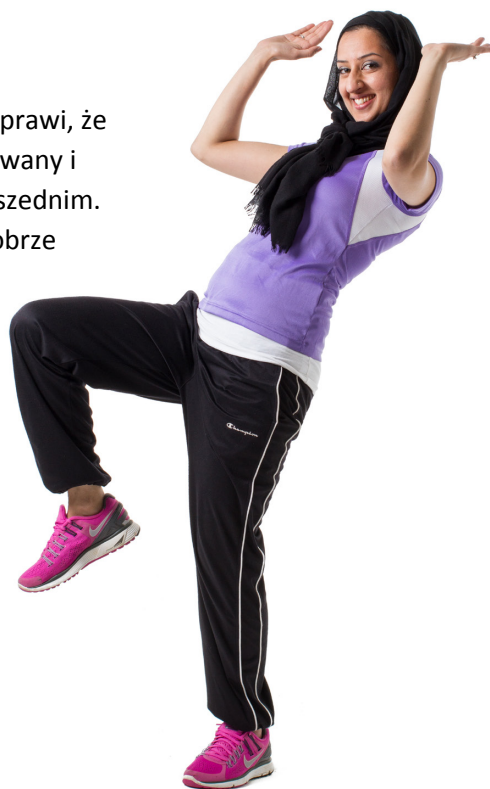
## Więcej niż zapobieganie chorobie

Mer enn forebygging av sykdom

Aktywność fizyczna, na dodatek do zapobiegania cukrzycy typu 2, posiada szereg dobrych efektów zdrowotnych, jak:

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia udaru i zawału serca
- obniżenie ciśnienia krwi
- polepszenie składu tłuszczów we krwi
- mocniejszy szkielet
- lepsza kontrola wagi

Przekonasz się, że aktywność fizyczna sprawi, że będziesz lepiej spał, był mniej zestresowany i posiadał nadwyżkę energii w dniu powszednim. Aktywność fizyczna wpływa również dobrze na nastrój. Pomyśl, ile zwiększona aktywność dla ciebie znaczy.





# Ułatw sobie bycie aktywnym

Gjør det enkelt å være aktiv

Ciekawi cię, w jaki sposób możesz stać się bardziej aktywny? W punkcie wyjściowym rozpocznij od przeglądu twojego dnia powszedniego.

Jeżeli masz parę siedzącą, możesz spróbować wprawiać w ruch nogi, tak często jak to tylko możliwe. Na przykład możesz wysiadać z autobusu o kilka przystanków za wcześniej. Spaceruj, rozmawiając przez telefon i wchodź po schodach zamiast jeździć windą.

Jeżeli twoja praca wymaga dużej aktywności, uważaj przy jednostajnej i ciężkiej fizycznie pracy na pozycję ciała i technikę podnoszenia.

Jeżeli przebywasz w domu, przykładami dobrych zajęć są praca domowa, praca w ogródku, zabawa z dziećmi i spacer. Włóż trochę dodatkowej energii w zajęcia fizyczne.







Istnieje dużo możliwości, jeżeli chcesz uczestniczyć w zorganizowanych zajęciach. Dużo zajęć jest bezpłatnych lub kosztuje niewiele. Tutaj możesz spotkać inne osoby w takiej samej sytuacji jak twoja. Sprawdź, w jakich zorganizowanych zajęciach można uczestniczyć w miejscu twego zamieszkania.

# Trenowanie w dużym pokoju

## Trening i stua

Zawsze możesz potrenować na podłodze w pokoju. Znajdziesz tutaj propozycje kilku ćwiczeń, które wzmacniają duże grupy mięśniowe ciała. Powtarzaj ćwiczenia aż poczujesz się zmęczony, przykładowo dziesięć powtórek każdego ćwiczenia trzy razy.

### Zginanie nóg w kolanach

*Trenujesz:*

przednią część ud i pośladki

Wykonywanie ćwiczenia:

Udawaj, że chcesz usiąść na krzesło.

Zegnij nogi w kolanach do ok.

90 stopni, po czym je wyprostuj.

Patrz prosto przed siebie i trzymaj

wyprostowane plecy.



### Pompki

*Trenujesz:*

ramiona i klatkę piersiową

Wykonywanie ćwiczenia:

Uklęknij. Ustaw ręce trochę szerzej niż szerokość ramion.

Opuść się wolno w dół na podłogę. Unieś się zanim klatka piersiowa zetknie się z podłogą.

Ćwiczenie będzie łatwiejsze do wykonania, jeżeli staniesz przodem do ściany, opierając się o nią rękoma, a trudniejsze, gdy staniesz na palcach w wyprostowanej pozycji ciała.





## **Unoszenie kończyn po przekątnej z pozycji na czworaka**

*Trenujesz:*

kręgosłup, pośladki i tylną część ud

*Wykonanie ćwiczenia:*

Przyjmij pozycję na czworaka, umieszczając ręce pionowo pod barkami.

Unieś wyprostowaną rękę i nogę po przekątnej, w ten sposób, by

utworzyły one linię prostą równoległą do podłogi. Wróć do pozycji

wyjściowej i zmień rękę i nogę. Napnij mięśnie brzucha, by ciało nabrało

równowagi.

## **Tzw. „brzuszki”**

*Trenujesz:*

mięśnie brzucha

*Wykonanie ćwiczenia:*

Połoń się na plecach umieszczając podeszwy stóp na podłodze.

Umieść ręce na potylicy. Rozluźnij mięśnie karku i unieś się do przodu

i do góry. Pozwól, by kręgosłup przez cały czas spoczywał na podłodze.

Wróć powoli do pozycji wyjściowej.



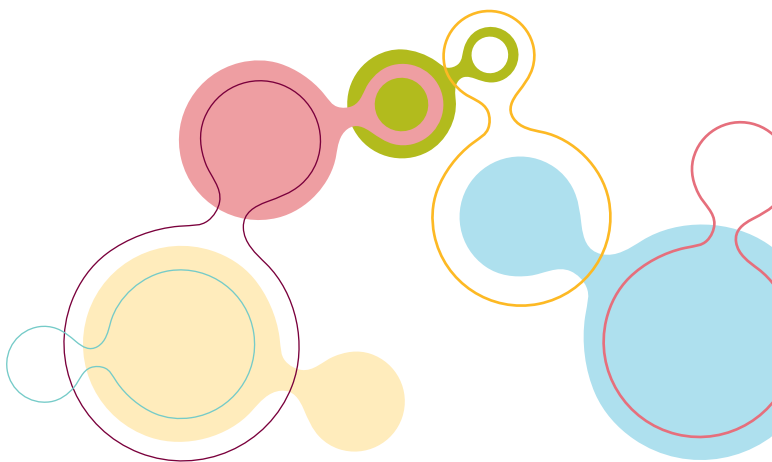


## Co cię wstrzymuje?

Hva hindrer deg?

Uważasz, że trudno rozpocząć? Czy trudno jest utrzymać dobre przyzwyczajenia? To całkiem normalne. Przypominaj sam sobie, dlaczego chcesz stać się bardziej aktywny fizycznie. Miej wiarę w siebie i w zmiany, które wprowadzasz. Zamieszczamy tutaj kilka rad na drogę:

- Nie myśl, co jest najbardziej efektywne albo najlepsze. Najważniejsze jest, byś wykonywał to, co sprawia ci radość i co z czasem przyniesie efekty.
- Rozpocznij ostrożnie i stopniowo rozbudowuj program.
- Wyznacz sobie cele tygodniowe i miesięczne.
- Bądź aktywny razem z innymi i zawieraj obowiązujące umowy.
- Różnicuj zajęcia.
- Pamiętaj, że łatwiej osiągać postępy, gdy próbujesz czegoś nowego.
- Bądź cierpliwy. Rezultaty, być może, nie pojawią się natychmiast, lecz osiągniesz je!
- Mało to lepiej niż nic.



# Infolinia o cukrzycy

## Diabeteslinjen

Infolinia o cukrzycy jest linią informacyjną Stowarzyszenia Diabetyków (Diabetesforbundet), do której możesz kierować pytania na temat cukrzycy. Doświadczeni konsultanci lub personel medyczny odpowiedzą na twoje pytania. Odpowiedź można otrzymać na dodatek do języka norweskiego, po angielsku, urdu, pendżabsku, turecku, somalijsku i arabsku.

Telefon: 815 21 948 (dni powszednie 9–15)

**By udzielić wsparcia naszej pracy, możesz zapisać się do Stowarzyszenia Diabetyków (Diabetesforbundet) w następujący sposób:**

- Wysłać SMS: **diabetes** do **1960**
- Zadzwoń: **23 05 18 00**
- Wysłać e-mail: **post@diabetes.no**
- Wejść na strony: **www.diabetes.no**

Możesz również wysłać **DIA100** do **2160** – wesprzesz nas wtedy kwotą 100 koron (twój rachunek telefoniczny zostanie nią obciążony).

# Grupy motywacyjne

## Motivasjonsgrupper

Grupy motywacyjne, to grupy samopomocy dla ciebie, chorego na cukrzycę lub znajdującego się w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Inni zainteresowani mogą również uczestniczyć w zajęciach.

Grupy będą koncentrować się na zdrowej diecie. Wiele osób przygotowuje wspólnie posiłki. W grupach nie zabraknie również aktywności fizycznej, w oparciu o predyspozycje uczestników. Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji, zadzwoń do nas pod numer telefonu 23 05 18 00 lub odwiedź nasz strony internetowe: **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](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)**

Niniejsza broszurka została opracowana dzięki pomocy materialnej Dyrekcji ds. Zdrowia.



**Helsedirektoratet**