

சுறுசுறுப்பாக செயல்பட்டு - சிறப்பாய் உணர்ந்திடுங்கள்
Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

வகை 1 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

Hva er diabetes type 1?

- வகை 1 நீரிழிவு நோய் என்பது உங்களுடைய இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுக்கக்கூடிய ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும். இது உங்களுடைய உடல் செல்கள், சர்க்கரையை எடுத்துக்கொள்வதற்கு உதவக்கூடிய ஹார்மோனாகிய இன்சலின் குறைவினால் ஏற்படுகின்றது.
- கணையத்தில் உள்ள இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்கள் பாதிப்படவதால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இது ஏன் ஏற்படுகின்றது என நமக்குத் தெரியாது. வகை 1 நீரிழிவு நோய் என்பது சுய நோயெதிர்ப்பு நோயாகும், அதாவது உடலின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தன்னையே தாக்கிக்கொள்வதாகும்.
- நார்வே நாட்டில் சுமார் 25,000 பேர் வகை 1 நீரிழிவு நோயைப் பெற்றுள்ளனர்.
- அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல் (நீர் வெளியேற்றம்), அதிகப்படியான தாகம், எடையிழப்பு மற்றும் களைப்பு ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள் ஆகும். சிலருக்கு கீட்டோஅசிடோசிஸ் ஏற்படக்கூடும், கீட்டோஅசிடோசிஸ் என்பது இரத்தத்தில் அமிலத்தன்மை அதிகமாகி அதனால் வயிற்று வலி மற்றும் குமட்டல் ஆகியவை ஏற்படும் நிகழ்வாகும்.
- வகை 1 நீரிழிவு நோய்க்கு மருத்துவமனையில் தங்கவேண்டியது தவிர்க்க முடியாததாகும்.
- ஒரு சிறப்பு வகை பேனா அல்லது பம்பைப் பயன்படுத்தி வகை 1 நீரிழிவு நோய்க்கு இன்சலின் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. இந்த சிகிச்சையில் உணவுமுறை மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளும் அடங்கியுள்ளன.

வகை 2 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

Hva er diabetes type 2?

- வகை 1 நீரிழிவு நோயைப் போன்று, வகை 2 நீரிழிவு நோயும் ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும், இதில் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் சாதாரண நிலையை விட அதிகமாக உள்ளன. இவற்றுக்கிடையே உள்ள வித்தியாசம் என்னவெனில், வகை 2 நீரிழிவு நோயில் உங்களுடைய உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது, ஆனால் அது போதுமானதாக இல்லை அல்லது அது சரியாகச் செயல்படவில்லை.
- 80-90% நீரிழிவு நோய்கள் வகை 2ஐச் சார்ந்தவை.
- நார்வே மக்களில் சுமார் 350,000 பேர் வகை 2 நீரிழிவு நோயைக் கொண்டுள்ளனர், இந்த எண்ணிக்கை மேலும் அதிகரித்து வருகின்றது. வகை 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் கிட்டத்தட்ட பாதிப் பேர் அதுகுறித்த விழிப்புணர்வு இன்றி உள்ளனர்.
- அதிக உடல் எடை, சுறுசுறுப்பின்மை, புகை பிடித்தல் மற்றும் அதிக அளவிலான ஆரோக்கியமற்ற மற்றும் அதிக ஆற்றல் தரக்கூடிய உணவு ஆகிய இவை அனைத்தும் வகை 2 நீரிழிவு நோய் உருவாவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. உங்களுடைய குடும்பத்தில் வேறு யாருக்கேனும் (பெற்றோர்கள், தாத்தா பாட்டி, பெற்றோரின் உடன்பிறந்தவர்கள்) நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும், உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.
- நீரிழிவு நோய் காரணமாக இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஆகியவை ஏற்படக்கூடும், மேலும் இது குருட்டுத் தன்மை, பாத புண்கள் மற்றும் உறுப்பு நீக்கம் ஆகியவற்றுக்கும் வழிவகுக்கக்கூடும்.
- அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், அதிகப்படியான தாகம், களைப்பு மற்றும் குறைவான ஆற்றல் அளவுகள் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள் ஆகும். வழக்கமாக இந்த நோய் மெதுவாகவே உருவாகின்றது, மற்றும் இதற்கான அறிகுறிகளை எளிதில் காண முடியாது.

உடல் செயல்பாடு மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுத்தல்

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

மனித உடல் இயக்கத்தில் இருக்குமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் போதுமான அளவு சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படவில்லை எனில், உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது. வழக்கமான உடல் செயல்பாடு இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.



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.



உடல் செயல்பாடு என்பது என்ன?

Hva er fysisk aktivitet?

உடல் செயல்பாடு என்பது நீண்ட தொலைவு ஓடுவது மற்றும் கனமான எடைகளைத் தூக்குவது ஆகியவை மட்டுமல்ல. வீட்டு வேலை மற்றும் தோட்ட வேலை போன்ற மிகவும் சாதாரண வேலைகள் உள்ளடங்கிய அனைத்து வகையான இயக்கங்களும் உடல் செயல்பாடுகள் என்பதில் அடங்குகின்றன.

சிறிதளவு முயற்சியும் சிறந்த பலன் தரும்

Det er ikke mye som skal til

பெரியவர்கள் ஒரு நாளுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் அல்லது ஒரு வாரத்துக்கு 3.5 மணி நேரம் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். நீங்கள் இதை தொடர்ச்சியாகச் செய்ய வேண்டும் என்பது கூட இல்லை; எடுத்துக்காட்டாக ஒரு முறைக்கு 10 நிமிடம் வீதம் மூன்று கட்டமாகச் செய்வது சிறந்தது. நீங்கள் உங்களை சோர்வடையச் செய்யவேண்டிய தேவையில்லை. ஆனால் உங்கள் இதயம் வேகமாகத் துடிக்க வேண்டும், உங்கள் சுவாசம் விரைவுபெற வேண்டும் மற்றும் நீங்கள் வெப்பமாக உணர வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும்போது, உங்களுடைய நேரமும் முயற்சியும் எந்த அளவுக்கு அதிகரிக்கின்றதோ, அந்த அளவுக்கு அதிகமாக உங்களுடைய ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை உண்டாகும்.

இது நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பதற்கானது மட்டுமல்ல Mer enn forebygging av sykdom

உடல் செயல்பாடு, வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பதோடு மட்டுமல்லாது, இதர பல உடல் நன்மைகளையும் கொண்டுள்ளது:

- பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான குறைந்த அபாயம்
- குறைந்த இரத்த அழுத்தம்
- இரத்தக் கொழுப்புகளின் (லிப்பிடுகள்) சிறப்பான அளவுகள் மற்றும் வகைகள்
- வலுவான எலும்புகள்
- சிறந்த எடைக் கட்டுப்பாடு

மேலும் உடல் செயல்பாடு நன்கு தூங்குவதற்கும், மன அழுத்தம் குறைவதற்கும் மற்றும் நாள் முழுவதும் அதிகமான ஆற்றல் பெறுவதற்கும் உதவுகின்றது. மற்றும் அது உங்களை நல்ல மனநிலையில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது. சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்களுக்கு எவ்வளவு தேவையானது என்பது குறித்து நினைத்துப் பாருங்கள்.



சுறுசுறுப்பாக இருப்பதை எளிமையான தாக்குங்கள் Gjør det enkelt å være aktiv

மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எவ்வாறு என்பது குறித்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படுகின்றீர்களா? நீங்கள் அன்றாடம் செய்யும் செயல்களைப் பார்ப்பதிலிருந்து தொடங்குங்கள்.

நீங்கள் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வதாக இருந்தால், முடிந்த அளவுக்கு உங்கள் கால்களைப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு சில நிறுத்தங்கள் முன்னதாகவே பேருந்திலிருந்து இறங்கிக் கொள்ளுங்கள், தொலைபேசியில் பேசும்போது மெல்ல நடந்துகொண்டே பேசுங்கள், மற்றும் மின்னுவர்த்திக்குப் பதிலாக படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் அதிகமான உடலுழைப்பு வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தால், குறிப்பாக ஒரே மாதிரியான மற்றும் கடினமான வேலைகளில், உங்களுடைய நிலைப்பாடு குறித்தும் நீங்கள் எவ்வாறு பொருள்களைத் தூக்குகின்றீர்கள் என்பது குறித்தும் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

நீங்கள் ஒரு இல்லத்தரசியாக இருந்தால், வீட்டு வேலை, தோட்ட வேலை உங்களுடைய குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல் மற்றும் நடைப்பயணம் செல்லுதல் ஆகிய அனைத்துமே சிறந்த உடல் செயல்பாடுகளாகும். அவற்றில் சற்றுக் கூடுதலான முயற்சி எடுக்கவும்.



நீங்கள் பங்குகொள்ளும் வகையில் அனைத்து வகையான ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளும் உள்ளன, அங்கு உங்களைப் போன்ற அதே சூழலில் உள்ள பிற மக்களை நீங்கள் சந்திக்க முடியும். இவற்றில் பல செயல்பாடுகள் இலவசமானவை அல்லது மிகக் குறைந்த செலவுடையவை. உங்களுக்கு அருகில் கிடைக்கும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளைக் கண்டுபிடிப்புகள்.

வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்தல்

Trening i stua

எப்பொழுதும் நீங்கள் உங்களுடைய ஓய்வு அறையின் தரையில் அமர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம். உங்களுடைய முக்கியமான தசைத் தொகுதிகளை வலுப்படுத்துவதற்கான சில உடற்பயிற்சிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் களைப்படையும் வரை உங்களால் முடிந்த அளவுக்குத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் மூன்று தொகுதிகளாக பத்து முறைகள் திரும்பச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.

குந்தியிருத்தல்

இது இவற்றுக்கான உடற்பயிற்சி:

முன் தொடைகள் மற்றும் அடிப்பாகம்

செய்முறை:

நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்திருப்பது போலவே நிற்கவும். உங்களுடைய முழங்கால்கள் செங்கோணத்தில் (90 டிகிரி) இருக்கும் வரை அவற்றை மடக்கி அமர்ந்து, ஆதரவாக முன்னோக்கித் தள்ளவும். உங்கள் தலை நிமிர்ந்தும் உங்களுடைய முதுகு நேராகவும் இருக்கட்டும்.



புஷ்-அப்ஸ்

இது இவற்றுக்கான உடற்பயிற்சி:

கைகள் மற்றும் மார்பு

செய்முறை:

தரையில் மண்டியிட்டு அமரவும். உங்கள் கைகளை தோள்பட்டைக்கு சற்று மேலாக தரை மீது விரித்து வைக்கவும். மெதுவாக கீழ்நோக்கி உங்கள் உடலைக் கொண்டுவரவும். உங்கள் மார்பு தரையைத் தொடுவதற்கு முன்பு நின்று, பின்பு மீண்டும் தள்ளவும். உங்களுடைய கால் ஒரு சுவரில் உந்தியிருந்தால் இந்த உடற்பயிற்சி சுலபமானதாக இருக்கும், அதேசமயம் உங்களுடைய கால் விரல்கள் தரையைத் தொட்டவாறும், உங்களுடைய உடல் நேராகவும் இருந்தால் இது மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.



பாதி-முழங்காலிட்டு மூலைவிட்டத்தில் உயர்த்துதல்

இது இவற்றுக்கான உடற்பயிற்சி:

முதுகு, அடிப்பாகம் மற்றும் தொடைகளின் பின்பகுதி

செய்முறை:

உங்கள் கைகளை நேராக வைத்துக்கொண்டு உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களால் நிற்கவும். ஒரு கையையும் அதற்கு எதிராக உள்ள காலையும் கிடைமட்டமாக இருக்குமாறு உயர்த்தவும். உங்களுடைய தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும், மற்றொரு கை மற்றும் கால்-ஐக் கொண்டு இதைத் திரும்பச் செய்யவும். உங்களை நிலைப்படுத்திக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய வயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கிக்கொள்ளவும்.

க்ரன்ச்சஸ் / பாதி சிட்-அப்ஸ்

இது இவற்றுக்கான உடற்பயிற்சி:

வயிற்றுத் தசைகள்

செய்முறை:

உங்களுடைய கால் பாதம் தரையில் இருக்கும்படி மல்லாந்து படுக்கவும். உங்களுடைய கைகளை தலைக்குப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ளவும். உங்களுடைய கழுத்தைத் தளர்வாக வைத்துக்கொண்டு, முன்னோக்கியும் மேல்நோக்கியும் வளைக்கவும். உங்களுடைய முதுகின் கீழ்ப்பகுதி தரையை விட்டு நகரக்கூடாது. மெதுவாக தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்



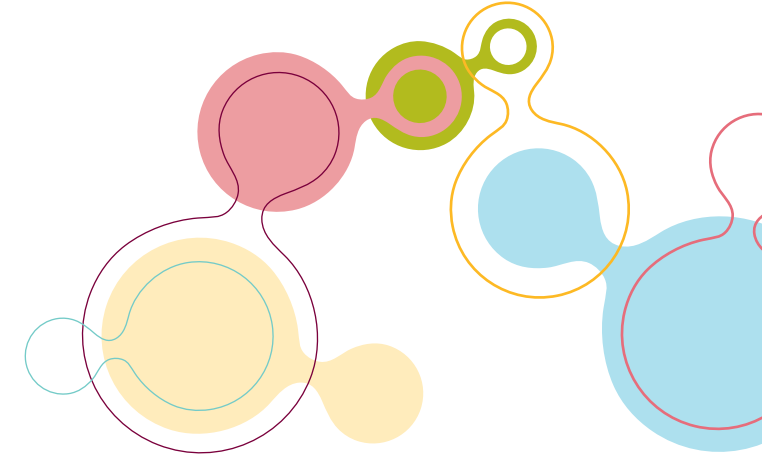


உங்களை எது தடுக்கின்றது?

Hva hindrer deg?

தொடங்குவதில் சிரமம் உள்ளதா? தொடர்ந்து பின்பற்றுவது கடினமாக உள்ளதா? அது இயல்பானதுதான். நீங்கள் ஏன் அதிக உடல் சுறுசுறுப்புடன் இருக்க நினைக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும். உங்கள் மீதும், நீங்கள் உருவாக்கக்கூடிய மாற்றங்கள் மீதும் நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்களுடைய முயற்சியில் உதவி செய்வதற்கான சில ஆலோசனைகள் இதோ:

- எது சரியானது அல்லது சிறந்தது என்பது குறித்துச் சிந்திக்காதீர்கள். உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் ஒன்றையும், நீண்டகாலம் செயல்படும் ஒன்றையும் செய்யவேண்டும் என்பதே முக்கியமானதாகும்.
- மெதுவாகத் தொடங்கி படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.
- வாராந்திர மற்றும் மாதாந்திர இலக்குகளை நீங்களே அமைத்துக்கொள்ளவும்.
- மற்றவர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும், மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நேரம் நிர்ணயித்துக்கொள்ளவும்.
- செயல்பாடுகளை மாற்றிக்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் புதிதாக ஒன்றை முயற்சி செய்யும்போது அதை முன்னேற்றுவது எளிதானது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.
- அமைதியாக இருக்கவும். உடனடியாக மாற்றம் வந்துவிடாது, ஆனால் மாற்றம் நிச்சயம் வரும்!
- எதுவுமே செய்யாமல் இருப்பதை விட சிறிதளவேனும் செய்வது சிறந்தது.



நீரிழிவுநோய் உதவிக்கரம் (டயாபடீஸ்லின்ஜன்)

Diabeteslinjen

நீரிழிவு நோய் உதவிக்கரம் என்பது நார்வேஜியன் நீரிழிவு சங்கத்தின் (டயாபடீஸ் ஃபார்பண்டெட்) தகவல் சேவை ஆகும். நீரிழிவு நோய் குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். அனுபவமிக்க ஆலோசகர்கள் மற்றும் உடல்நலப் பாதுகாப்பு நிபுணர்கள் உங்களுக்கு உதவுவதற்குக் காத்திருப்பார்கள். நீங்கள் எங்களுடன் நார்வேஜியன், ஆங்கிலம், உருது, பஞ்சாபி, துருக்கி, சோமாலி மற்றும் அராபிய மொழிகளில் எங்களுடன் பேச முடியும்.

தொலைபேசி எண்: 815 21 948 (09:00 - 15:00 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை)

எங்களுடைய பணிக்கு நீங்கள் ஆதரவளிக்க விரும்பினால், தயவுசெய்து பின்வரும் வழிகளில் நார்வேஜியன் நீரிழிவு சங்கத்தைத் (டயாபடீஸ் ஃபார்பண்டெட்)

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

- மொபைல் போன்: **diabetes** என **1960** என்ற எண்ணுக்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்
- எங்களுடைய தொலைபேசி எண்: **23 05 18 00**
- எங்களுடைய மின்னஞ்சல் முகவரி: **post@diabetes.no**
- எங்களுடைய இணையதளம்: **www.diabetes.no**

DIA100 என **2160** என்ற எண்ணுக்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதன் மூலமும் NOK 100

க்கு நீங்கள் நன்கொடையளிக்க முடியும்

(மொபைல் போன் கட்டணங்கள் பொருந்தும்).

ஊக்குவிப்புக் குழுக்கள்:

Motivasjonsgrupper

ஊக்குவிப்புக் குழுக்கள் என்பவை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான அல்லது வகை 2 நீரிழிவு நோய் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு அதிக அபாயம் கொண்டவர்களுக்கான சுய உதவிக் குழுக்களாகும். இதில் பங்குகொள்வதற்கு மற்றவர்களையும் வரவேற்கிறோம்.

இந்தக் குழுக்களின் கவனம் ஆரோக்கியமான உணவில் உள்ளது, மற்றும் ஒன்றிணைந்து உணவு சமைப்பதை பல உறுப்பினர்கள் விரும்புகின்றார்கள். இந்தக் குழுக்கள் உறுப்பினர்களின் உடல் தகுதி நிலைகளுக்கேற்ப உடல் செயல்பாடுகளையும் ஏற்பாடு செய்கின்றன. மேலும் தகவல்கள் அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், தயவுசெய்து

23 05 18 000 என்ற எண்ணில் எங்களை அழைக்கவும் அல்லது **www.diabetes.no**

என்ற எங்களுடைய இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

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 langsom, 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

இந்தச் சிற்றேடு நார்வேஜியன் சுகாதார இயக்குநரகத்தின் (Helsedirektoratet)
நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டது.



Helsedirektoratet