

Hareketli ol – mutlu ol

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

Tip 1 diyabet nedir?

Hva er diabetes type 1?

- Tip 1 diyabet, kan şekerinin yükselmesine yol açan kronik bir hastalıktır. Vücuda giren şekerin hücrelerin içine alınmasını sağlayan insülin hormonunun yokluğundan kaynaklanır.
- Bu hastalık, pankreasta bulunan insülin üreten beta hücrelerinin zarar görmesiyle oluşur. Buna neyin sebep olduğunu bilmiyoruz. Tip 1 diyabet, kişinin kendi bağışıklık sistemiyle ilgili bir hastalıktır, yani vücudun bağışıklık sistemi kendi kendisine saldırır.
- Norveç'te yaklaşık 25,000 insana tip 1 diyabet teşhisi konmuştur.
- Tip 1 diyabetin semptomları arasında idrar artışı, aşırı susuzluk, kilo kaybı ve yorgunluk bulunmaktadır. Bazı kişilerde ketoasidoz oluşabilir; ketoasidoz, kandaki asit miktarının aşırı seviyeye çıkmasıdır. Şiddetli mide ağrısına ve mide bulantısına sebep olur.
- Tip 1 diyabet hastasının bir süre hastanede yatması gerekmektedir.
- Tip 1 diyabet, özel bir kalem ya da pompayla hastaya insülin enjeksiyonu yapılarak tedavi edilir. Diyet ve fiziksel aktiviteler de tedaviye dâhildir.

Tip 2 diyabet nedir?

Hva er diabetes type 2?

- Tıpkı Tip 1 diyabet gibi tip 2 diyabet de, kan şekeri seviyesinin normalden daha yüksek seyrettiği kronik bir hastalıktır. Tip 1 diyabetten farkı, tip 2 diyabet hastalığında vücutta insülin üretilmektedir, ancak ya oldukça yetersizdir ya da işlevini yerine getirememektedir.
- Diyabet hastalarının %80-90'ında, tip 2 diyabet görülmektedir.
- Norveç'te 350,000 civarında insan, tip 2 diyabet hastalığından muzdariptir ve bu sayı gittikçe artmaktadır. Tip 2 diyabeti olan hastaların muhtemelen yarısı, hastalıklarının farkında değildir.
- Aşırı kilo, hareketsizlik, sigara içme ve çok fazla sağlıksız ve yüksek enerji içeren besinlerin tüketimi, tip 2 diyabet oluşma riskini arttırmaktadır. Eğer ailede tip 2 diyabete sahip birisi varsa (anne-baba, onların anne-babaları, hala, amca, teyze, dayı), bu hastalığa yakalanma riski daha da yüksektir.
- Bu hastalık kalp hastalığına, felce, böbrek yetmezliğine sebep olabilir ve körlüğe, ayak yaralarına ve uzuvların kesilmesine yol açabilir.
- Semptomlar arasında idrar artışı, aşırı susuzluk, yorgunluk ve halsizlik bulunmaktadır. Hastalık, genellikle yavaş bir gelişim seyri izler ve semptomların fark edilmesi zor olabilir.

Fiziksel aktivite ve tip 2 diyabetin önlenmesi

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

İnsan vücudu hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Eğer fiziksel açıdan yeterince aktif olmazsanız, tip 2 diyabete yakalanma riskiniz artar. Düzenli fiziksel aktivite, tip 2 diyabetten korunmanıza yardımcı olur.



Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Hårklau

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

Oversettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.



Fiziksel aktivite nedir?

Hva er fysisk aktivitet?

Fiziksel aktivite, yalnızca uzun mesafe koşmak ya da ağır kaldırmak demek değildir. Ev ya da bahçe işleriyle uğraşmak gibi günlük sıradan etkinlikler bile, fiziksel aktiviteden sayılabilir.

Biraz hareket bile faydalı olabilir

Det er ikke mye som skal til

Yetişkinlerin, günde en az 30 dakika ya da haftada 3,5 saat kadar fiziksel aktivitede bulunması gerekmektedir. Hepsini bir anda yapmak zorunda değilsiniz; 30 dakika aktiviteyi 3 defa 10'ar dakika yapmak da makul bir yoldur. Kendinizi yormanıza gerek yoktur. Ancak bu aktivitelerin ardından, kalp atışınız hızlanmalı ve nefes alış-verişiniz sıklaşmalı ve vücut sıcaklığınız artmalıdır. Siz ilerleme kaydettikçe, fiziksel aktivite için daha fazla zaman ve çaba harcadıkça, sağlığınız daha da iyiye gidecektir.

Bu sadece diyabet hastalığını engellemekle ilgili değildir

Mer enn forebygging av sykdom

Fiziksel aktivitenin tip 2 diyabeti engellemek dışında, sağlığa pek çok faydası da bulunmaktadır:

- felç ve kalp krizi riskini azaltır
- tansiyonun düşmesini sağlar
- kan yağları (lipit) düzeyinin ve türlerinin uyumunu sağlar
- daha güçlü bir kemik yapısı sağlar
- kilo kontrolüne yardımcı olur

Fiziksel aktivite, daha iyi uyumanıza, daha az stresli olmanıza ve gün boyunca daha fazla enerjiye sahip olmanıza yardımcı olur. Ayrıca, moralinizin yüksek olmasını da sağlar. Daha fazla aktif olmanın size ne anlam ifade ettiğini düşünün.



Aktif olmayı daha da kolaylaştırın

Gjør det enkelt å være aktiv

Nasıl daha aktif olunur sorusunun cevabını mı merak ediyorsunuz? Önce her gün yaptığınız şeyleri düşünerek başlayın.

Eğer işinizi oturarak yapıyorsanız, bacaklarınızı mümkün olduğunca fazla kullanmaya çalışın. Mesela otobüsten birkaç durak önce inin, telefonda konuşurken ayağa kalkıp dolaşın ve asansör yerine merdivenleri kullanın.

Vücudunuzu daha fazla kullandığınız bir işte çalışıyorsanız, vücut duruşunuza ve özellikle sürekli yaptığınız ağır işlerde yük kaldırma şeklinize dikkat edin.

Eğer ev hanımıysanız, ev ve bahçe işleri, çocuklarınızla oynadığınız oyunlar ve çıktığınız yürüyüşler oldukça iyi aktivitelerdir. Bunlar için biraz daha çaba gösterin.



Organize edilmiş her türlü aktiviteye katılabilir, sizinle aynı durumdaki insanlarla tanışabilirsiniz. Bu aktivitelerin pek çoğu ya ücretsizdir ya da az ücret gerektirir. Hangi aktivitenin size yakın bir yerde organize edildiğini araştırın.

Evde egzersiz yapma

Trening i stua

Oturma odanızda her zaman egzersiz yapabilirsiniz. Temel kas gruplarınızı güçlendirmek için, yapabileceğiniz bazı egzersiz hareketleri bulunmaktadır. Yorulana kadar yapabildiğiniz kadar tekrarlayın. Örneğin her bir egzersizi on tekrarlık üç set halinde yapmaya çalışın.

Çömelme Hareketi

Egzersiz:

Ön bacaklar ve kalça için

Hareket:

Sandalyeye oturuyormuş gibi durun. Dizleriniz yerle dik açı (90 derece) yapıncaya kadar eğilin ve ardından tekrar yukarı kalkın. Başınızı yukarıda ve sırtınızı dik tutun.



Şınav çekme

Egzersiz:

Kollar ve göğüs

Hareket:

Dizlerinizin üzerine çökün. Ellerinizi bir omuz genişliğinden biraz açık kalacak şekilde yere koyun. Kendinizi yavaşça aşağı bırakın. Göğsünüz yere değmeden önce durun ve sonra yeniden kalkın. Ayağınızı bir duvara yaslıysanız bunu daha kolay yaparsınız; yalnızca ayak başparmaklarınız yere değerse ve vücudunuz düz durursa daha çok zorlanırsınız.



Çapraz kol bacak hareketi

Egzersiz:

Ön bacaklar ve kalça için

Hareket:

Kollarınız dikey şekilde ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde pozisyon alın. Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yatay gelecek şekilde uzatın. Başlangıçtaki pozisyonunuza dönün ve aynı hareketi sol kolunuzla ve sağ bacağınızla tekrarlayın. Kendinizi sabitlemek için karın kaslarınızı sıkın.



Karın eritme/Yarım karın hareketi

Egzersiz:

Karın kasları

Hareket:

Ayak tabanlarınız yerde olacak şekilde sırt üstü uzanın. Ellerinizi kafanızın arkasına koyun. Boynunuzu gevşetin ve sonra öne ve arkaya doğru eğilin. Beliniz yerden kalkmamalıdır. Yavaş yavaş başlangıçtaki pozisyonunuza dönün.



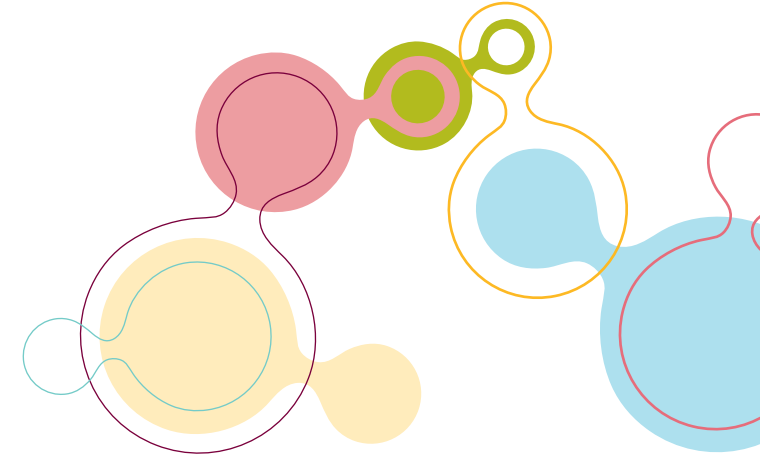


Sizi durduran nedir?

Hva hindrer deg?

Egzersize başlamada zorluk mu yaşıyorsunuz? Devam etmede sıkıntı mı çekiyorsunuz? Bu çok normaldir. Kendinize niçin fiziksel açıdan daha aktif olmak istediğinizi hatırlatın. Kendinize güvenin ve değişiklik yapabileceğinize inanın. Yolunuza devam edebilmeniz için, işte size birkaç tavsiye:

- Neyin en iyisi ya da en doğrusu olduğuna çok kafa yormayın. Esas konu, zevk aldığınız bir şeyler yapıyor olmaktır ve bunun zaman içinde işe yaramasıdır.
- Yavaş başlayın ve aşama aşama ilerleyin.
- Kendiniz için haftalık ve aylık hedefler belirleyin.
- Diğer kişilerle birlikte egzersiz yapın ve bunun için sabit bir saat belirleyin.
- Farklı aktiviteler yapın.
- Yeni bir şeyi denemeye çalıştığınız zaman, daha kolay ilerleme kaydedebileceğinizi unutmayın.
- Sabırlı olun. Bir günde bir sonuç elde edilemeyebilir, ancak kararlı olunursa mutlaka sonuç alınacaktır!
- Az yapmak, hiç yapmamaktan çok daha iyidir.



Diyabet Yardım Hattı (Diabeteslinjen)

Diabeteslinjen

Diyabet Yardım Hattı, Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) bilgilendirme hizmetidir. Diyabetle ilgili her türlü sorunuz için, bizi bu numaradan arayabilirsiniz. Deneyimli danışmanlarımız veya sağlık uzmanlarımız size yardım etmekten memnuniyet duyacaktır. Sorularınızı Norveççe sorabilirsiniz; ancak İngilizce, Urduca, Panjabice, Türkçe, Somalice ve Arapça hizmetimiz de bulunmaktadır.

Telefon numarası: 815 21 948 (Pazartesi'den Cuma gününe 09:00 - 15:00)

Çalışmalarımızı desteklemek isterseniz, Lütfen Norveç Diyabet Derneği'ne aşağıdaki belirtilenler yoluyla katılın (Diabetesforbundet):

- Cep telefonu aracılığıyla: **1960'a diyabet** yazın
- Telefonumuz aracılığıyla: **23 05 18 00**
- E-posta aracılığıyla: **post@diabetes.no**
- Web sitemizi ziyaret ederek: **www.diabetes.no**

Ayrıca **2160'a DIA100** yazarak NOK 100'e bağışta bulunabilirsiniz – (tutar cep telefonu faturanıza yansıtılacaktır).

Motivasyon grupları

Motivasjonsgrupper

Motivasyon grupları, diyabetli hastalar ya da yüksek tip 2 diyabet oluşma riskine sahip kişiler için kurulmuş olan kişisel yardım gruplarıdır. Bu kişiler haricinde de dışarıdan katılıma açıktır.

Gruplar, sağlıklı bir yeme düzenine ve katılımcıların birlikte yemek hazırlamaktan zevk almasına odaklanarak çalışmaktadır. Gruplar ayrıca, üyelerin zindelik seviyesine dayalı olarak fiziksel aktiviteler de düzenlenmektedir. Eğer daha fazla bilgi almak isterseniz, lütfen bizi 23 05 18 00 numaralı telefondan arayın ya da internet sitemizi ziyaret edin: **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 blodsukknivået 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
Østenskjerveien 18
23 05 18 00
post@diabetes.no

www.diabetes.no

Bu broşür, Norveç Sağlık Bakanlığı'nın finansal desteğiyle hazırlanmıştır



HelseDirektoratet