

# سرگرم رہیں – بہتری محسوس ہوگی

Vær aktiv – føl deg bedre



**diabetes**forbundet

## جسمانی سرگرمی اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا تدارک

### Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

انسانی جسم حرکت میں رہنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ اگر آپ کافی حد تک فعال نہیں ہیں تو، آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مستقل جسمانی سرگرمی سے اس مرض کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔



### ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

Hva er diabetes type 2?

- ٹائپ 1 ذیابیطس کی طرح، ٹائپ 2 ذیابیطس ایک پرانا مرض ہے جس میں خون میں شکر کی سطحیں معمول کی بہ نسبت قدرے زیادہ ہوتی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس میں، انسولین آپ کے جسم کے ذریعہ پیدا کیا جاتا تو ہے، لیکن یہ کافی مقدار میں نہیں ہوتی ہے یا یہ باقاعدہ طور پر کام نہیں کر رہی ہوتی ہے۔
- سبھی ذیابیطس کا 80-90% ٹائپ 2 ہوتا ہے۔
- ناروے میں قریب 350,000 لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور یہ تعداد بڑھ رہی ہے۔ جن لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے شاید ان میں سے ادھے لوگ اس سے ناواقف ہیں۔
- وزن زیادہ ہونا، غیر فعالیت، سگریٹ نوشی اور کافی زیادہ غیر صحت بخش اور زیادہ توانائی والی غذائیں یہ سبھی چیزیں ٹائپ 2 ذیابیطس فروغ پانے کے خطرے کو بڑھاتی ہیں۔ اگر آپ کے خاندان میں (والدین، دادا دادی، پھوپھیوں، چچاؤں کو) ٹائپ 2 ذیابیطس کی تاریخ رہی ہے تو یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہے۔
- یہ مرض دل کے مرض، فالج اور گردے کی خرابی میں معاون ہو سکتا ہے، اور اس کی وجہ سے اندھاپن، پیروں میں خارش اور اعضاء کو کاٹنا پڑ سکتا ہے۔
- پیشاب کرنے میں اضافہ، کافی زیادہ پیاس، تھکاوٹ اور توانائی کی ادنیٰ سطحیں علامات میں شامل ہیں۔ یہ مرض عموماً دھیرے دھیرے فروغ پاتا ہے اور علامات کی نشاندہی کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

### ٹائپ 1 ذیابیطس کیا ہے؟

Hva er diabetes type 1?

- ٹائپ 1 ذیابیطس ایک پرانا مرض ہے جو آپ کے خون میں شکر کی اعلیٰ سطحوں کا باعث بنتا ہے۔ یہ انسولین کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے، جو کہ ایک ہارمون ہے جو شکر لینے میں آپ کے جسم کے خلیوں کی مدد کرتا ہے۔
- یہ مرض لبلبوں میں انسولین پیدا کرنے والے خلیوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس ایک خود مامونیتی مرض ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کا نظام مامونیت خود اپنے اوپر حملہ آور ہوتا ہے۔
- ناروے میں قریب 25,000 لوگوں کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے۔
- پیشاب کرنے (پانی خارج کرنے) میں اضافہ، کافی زیادہ پیاس، وزن گرنا اور تھکاوٹ علامات میں شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں کیٹو ایسڈوسس (ketoacidosis) فروغ پاتا ہے، جو خون میں تیزاب کی زیادتی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے پیٹ میں درد اور الٹی ہوتی ہے۔
- ٹائپ 1 ذیابیطس میں ہمیشہ ہی ہسپتال میں قیام کرنا ہوتا ہے۔
- ٹائپ 1 ذیابیطس کا علاج انسولین سے، ایک خصوصی قلم یا پمپ کا استعمال کر کے کیا جاتا ہے۔ علاج میں خوراک اور جسمانی سرگرمی بھی شامل ہوتی ہیں۔

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.



## معمولی سی ورزش سے کافی فائدہ ہوتا ہے

Det er ikke mye som skal til

بالغوں کو کم از کم 30 منٹ روزانہ یا ہفتے میں 3.5 گھنٹے جسمانی لحاظ سے فعال ہونا چاہیے۔ آپ کو سبھی کچھ ایک ہی بار میں کرنا ضروری نہیں ہے، مثلاً، 10 منٹ کے 3 دورانیے کافی ٹھیک ہیں۔ آپ کو خود کو تھکانے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن آپ کا دل تیزی سے دھڑکنا چاہیے، آپ کا تنفس تیز تر ہونا چاہیے اور آپ کو قدرے گرم ہونے کا احساس ہونا چاہیے۔ آپ کے آگے بڑھنے کے ساتھ، آپ جتنا ہی وقت لگائیں گے اور کوشش کریں گے، آپ کی صحت کو اتنے ہی زیادہ فائدے ہوں گے۔

## جسمانی سرگرمی کیا ہے؟

Hva er fysisk aktivitet?

جسمانی سرگرمی محض طویل مسافت تک دوڑنے اور بھاری وزن اٹھانے کا نام نہیں ہے۔ کافی معمولی کام جیسے گھریلو کام اور باغبانی سمیت، ہر قسم کی نقل و حرکت جسمانی سرگرمی شمار ہوتی ہے۔





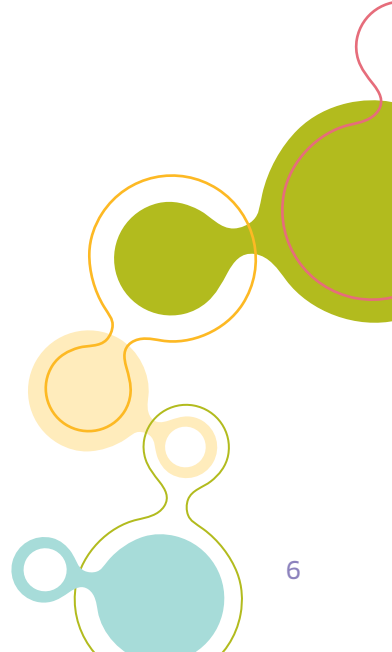
## یہ صرف ذیابیطس کو روکنے کے بارے میں نہیں ہے۔ Mer enn forebygging av sykdom

ٹائپ 2 ذیابیطس کو روکنے کے ساتھ ساتھ، جسمانی سرگرمی سے صحت کے بہت سارے دوسرے فوائد بھی ہیں:

- فالج اور دل کے دورے کا کمتر خطرہ
- کمتر فشار خون
- خون میں چکنائی (شحمیات) کی بہتر سطحیں اور قسمیں
- ایک مستحکم تر ڈھانچہ
- وزن پر بہتر کنٹرول



جسمانی سرگرمی سے آپ کو بہتر نیند آنے، کم تناؤ زدہ رہنے اور دن بھر زیادہ سے زیادہ توانائی برقرار رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اور اس سے آپ کے مزاج کو اچھا رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ مزید فعال ہونا آپ کیلئے کیا معنی رکھتا ہے۔



## فعال رہنے کو آسان بنائیں

Gjør det enkelt å være aktiv

کیا آپ مزید فعال رہنے کے طریقے کی بابت گھبرا رہے ہیں؟ آپ روزانہ جو کام کرتے ہیں ان پر نگاہ ڈال کر شروعات کریں۔

اگر آپ بیٹھے رہنے والا کام کرتے ہیں تو، زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک اپنی ٹانگوں کا استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ بس سے چند اسٹاپ پہلے ہی اتر جائیں، جب آپ فون پر بات کر رہے ہوں تو ایک لمبی چہل قدمی کریں، اور لفٹ کے بجائے زینوں کا استعمال کریں۔

اگر آپ کا زیادہ جسمانی کام ہے تو، اپنی وضع کا اور آپ چیزوں کو جس طریقے سے اٹھاتے ہیں اس کا خیال رکھیں، خاص طور پر اعدادی اور بھاری بھر کم کام کے لیے۔

اگر آپ خاتون خانہ ہیں تو، پھر گھر کا کام، باغبانی، اپنے بچوں کے ساتھ کھیل کود اور چہل قدمی کے لیے جانا یہ سب اچھی سرگرمیاں ہیں۔ ان میں تھوڑی سی زیادہ کوشش صرف کریں۔



پر  
طرح کی ایسی منظم  
سرگرمیاں موجود ہیں جن  
میں آپ حصہ لے سکتے ہیں، جہاں  
آپ اپنی طرح کی صورتحال میں مبتلا  
دوسرے لوگوں سے مل سکتے ہیں۔ ان  
میں سے بہت ساری سرگرمیاں مفت  
ہیں یا ان پر کافی کم لاگت آتی ہے۔  
پتہ کریں کہ آپ کے قریب میں  
کون سی منظم سرگرمیاں  
دستیاب ہیں۔





## گھٹنے کے بل نصف جھک کر وتری انداز میں اٹھانا

اپنے ان اعضاء کی ورزش کریں:  
پیٹھ، جانگھوں کے نچلا اور پچھلا حصہ

حرکت:

پیٹھ مقابل بازو اور ٹانگ اٹھائیں۔ اپنے بازوؤں کے ساتھ چاروں کو عمودی انداز میں اٹھائیں۔ ایک بازو اور مخالف ٹانگ کو سیدھا آگے پھیلائیں تاکہ وہ افقی حالت میں رہیں۔ اپنی شروعاتی وضع پر واپس لوٹیں اور یہی کام دوسرے بازو اور ٹانگ کے ساتھ کریں۔ خود کو مضبوط بنانے کیلئے اپنے شکم کے عضلات کو سخت کریں۔

## موڑنا / نصف دھڑ اوپر اٹھانا

اپنے ان اعضاء کی ورزش کریں:  
پیٹ کے عضلات

حرکت:

اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں، نیز آپ کے پیروں کے تلوے فرش پر ہوں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے سر کے پیچھے رکھیں۔ اپنی گردن کو آرام سے رکھیں اور پھر آگے اور پیچھے کی طرف جھکیں۔ آپ کی کمر فرش سے اوپر نہیں اٹھنی چاہیے۔ دھیرے دھیرے شروعاتی پوزیشن پر واپس لوٹیں۔



آپ ہمیشہ اپنے بیٹھک والے کمرے کے فرش پر ورزش کرسکتے ہیں۔ آپ کے اہم عضلے کے گروپ کو مستحکم کرنے کے لیے یہ کچھ ورزشیں ہیں۔ جب تک آپ تھک نہ جائیں دہراتے رہیں۔ مثال کے طور پر، ہر ورزش کے تین سیٹ کو دس بار دہرائیں۔



## اٹھک بیٹھک

اپنے ان اعضاء کی ورزش کریں:  
جانگھوں کے سامنے والا حصہ اور نچلا دھڑ

حرکت:

اس طرح سے کھڑے ہوں گویا آپ کرسی پر بیٹھنے والے ہیں۔ اپنے گھٹنوں کو موڑ کر خود کو نیچے کریں یہاں تک کہ وہ زاویہ قائمہ پر آجائیں اور تب ایک بار پھر خود کو پیچھے کی طرف دھکیلیں۔ اپنا سر اوپر کی طرف اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔



## پش اپس (ڈنڈ پیلنا)

اپنے ان اعضاء کی ورزش کریں:  
سامنے والا بازو اور سینہ

حرکت:

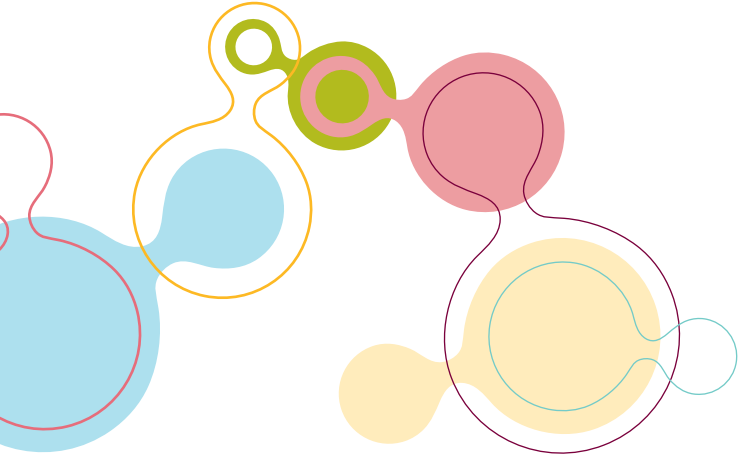
گھٹنوں کو موڑ کر فرش پر جھکائیں۔ اپنے ہاتھوں کو فرش پر، کندھے کے عین اوپر - عرض میں الگ الگ رکھیں۔ خود کو آہستگی سے نیچے کی طرف جھکائیں۔ اپنا سینہ فرش کو چھونے سے عین پہلے روکیں اور پھر دوبارہ اوپر کو اٹھیں۔ آپ کے پیر دیوار کے مقابل ہونے پر یہ ورزش آسان تر ہے، اور صرف آپ کا انگوٹھا فرش سے مس ہونے اور آپ کا جسم سیدھا ہونے پر یہ زیادہ مشکل ہے۔

## کیا چیز آپ کو روک رہی ہے؟

Hva hindrer deg?

شروعات کرنے میں مشکل پیش آرہی ہے؟ جاری رکھنا مشکل معلوم پڑتا ہے؟ یہ بالکل حسب معمول ہے۔ خود کو یاد دلائیں کہ آپ جسمانی طور پر مزید فعال ہونا کیوں چاہتے ہیں؟ اپنے آپ پر اور جو تبدیلیاں آپ لاسکتے ہیں ان پر یقین رکھیں۔ اس راہ پر چلتے ہوئے آپ کی مدد کیلئے کچھ مشورہ یہ ہے:

- اس بارے میں نہ سوچیں کہ کیا چیز ٹھیک یا بہترین ہے۔ اصل چیز یہ ہے کہ ایسا کام کرنا ہے جس میں آپ کو لطف آئے اور جو وقت گزرنے کے ساتھ کارگر ہو۔
- آہستہ آہستہ شروعات کریں اور دھیرے دھیرے بڑھائیں۔
- خود سے ہی ہفتہ وار اور ماہانہ اہداف طے کریں۔
- دوسروں کے ساتھ ورزش کریں اور ورزش کرنے کیلئے مقررہ اوقات طے کریں۔ سرگرمیاں بدلتے رہیں۔
- یاد رکھیں کہ جب آپ کوئی نئی چیز آزماتے ہیں تو ترقی کرنا آسان تر ہوتا ہے۔
- حوصلہ رکھیں۔ نتائج راتوں رات حاصل نہیں ہوسکتے ہیں، لیکن وہ حاصل ضرور ہوں گے!
- تھوڑی سی ورزش کرنا کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے۔





## 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.

## ڈائیبٹیز ہیلپ لائن

Diabeteslinjen

ڈائیبٹیز ہیلپ لائن نارویجین ڈائیبٹیز ایسوسی ایشن (Diabetesforbundet) کی معلوماتی خدمت ہے۔ اگر ذیابیطس کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں تو آپ اس نمبر پر ہمیں کال کر سکتے ہیں۔ تجربہ کار مشیر یا نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور افراد بخوشی آپ کی مدد کریں گے۔ آپ ہم سے نارویجین میں، بلکہ انگریزی، اردو، پنجابی، ترکی، صومالی اور عربی میں بھی بات کر سکتے ہیں۔  
ٹیلیفون نمبر: 815 21 948 (پیر تا جمعہ 09:00–15:00)

اگر آپ ہمارے کام میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں تو، براہ کرم نارویجین ڈائیبٹیز ایسوسی ایشن سے درج ذیل کے ذریعہ رابطہ کریں:

- موبائل فون: diabetes لکھ کر 1960 پر بھیج کر
- ہمارے ٹیلیفون نمبر پر کال کر کے: 23 05 18 00
- ہمیں اس پتے پر ایک ای میل بھیج کر: [post@diabetes.no](mailto:post@diabetes.no)
- ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کر کے: [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

آپ DIA100 لکھ کر 2160 بھیج کر بھی 100 NOK کو عطیہ دے سکتے ہیں۔  
(رقم آپ کے موبائل فون سے وصول کر لی جائے گی)۔

## تحریک انگیز گروپس:

Motivasjonsgrupper

تحریک انگیز گروپ ذیابیطس یا ٹائپ 2 ذیابیطس فروغ پانے کے زیادہ خطرے میں مبتلا کسی کیلئے بھی خود امدادی گروپ ہیں۔ دوسرے لوگ بھی بصد شوق حصہ لے سکتے ہیں۔

گروپ کا مرکز توجہ صحت بخش خوراک ہے اور بہت سارے ممبران ایک ساتھ مل کر کھانے تیار کرنے کا مزہ لیتے ہیں۔ یہ گروپ ممبروں کی تندرستی کی سطح کی بنیاد پر جسمانی سرگرمیوں کا بھی اہتمام کرتا ہے۔ اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہے تو، پھر ہمیں براہ کرم 23 05 18 00 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)



## 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 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.



### 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)**

یہ رسالہ نارویجین ڈائریکٹوریٹ آف ہیلتھ کے مالی تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

 **Helsedirektoratet**