**FORSLAG TIL PRESSEMELDING (hvis bygg blir lyst opp i blått hos dere):**

Den 14.november er Verdens diabetesdag. For å markere dagen blir bygg over hele verden lyst opp i blått. (Legg inn info om bygg i deres by/fylke som blir lyst opp). Mange legger også en blå sirkel på profilbildet sitt på Facebook.

Blått er som kjent diabetesfargen. Den symboliserer himmelen som forener alle nasjoner, og er samtidig fargen på FN-flagget.

Den blå sirkelen – unite for diabetes – er et globalt symbol på liv og helse, og at man står sammen på tvers av kulturer. Her i Norge står vi sammen for et godt liv med diabetes, og for en framtid uten.

Diabetes er en tøff sykdom, som ingen ønsker seg. Vår erfaring er at det er lettere å forene seg med diabetes sammen med andre – og dermed få en bedre hverdag med sin diabetes.

**FAKTA:**

I verden i dag er det over 460 millioner som har diabetes. I Norge er det over 200.000 som har diabetes type 2. I tillegg har 28.000 diabetes type 1.

Hver dag får 34 nye mennesker diabetes type 2, og ett barn diabetes type 1. I tillegg er det mellom 100.000 og 200.000 som ikke vet at de har diabetes type 2.

**Diabetes type 1:**

* Kronisk sykdom som skyldes mangel på hormonet insulin.
* Oppstår som oftest blant barn og unge.
* Symptomer: <https://www.diabetes.no/om-diabetes/symptomer/>
* Behandling: insulintilførsel i form av injeksjoner (27 prosent) eller pumpe (73 prosent). 48 prosent av alle barn og unge bruker kontinuerlig glukosesensor for å måle blodsukkeret ([Kilde: Barnediabeteregisteret](https://oslo-universitetssykehus.no/Documents/Barnediabetesregisteret/2018.10.20_%20Årsrapport%202017.pdf))

**Diabetes type 2:**

* Kronisk sykdom som skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig.
* Oppstår som oftest hos voksne, men forekommer også i økende grad hos unge voksne.
* Symptomer: <https://www.diabetes.no/om-diabetes/symptomer/>
* Betinget av arv, men levevaner med uheldig kosthold, overvekt og manglende mosjon er triggerfaktorer.
* Hvis man oppdager diabetes type 2 – og får behandling tidlig, vil sykdommen få et gunstigere forløp, og det er lettere å unngå komplikasjonene.
* Behandling: Kan til en viss grad reguleres og behandles med vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig.

Ved diabetes type 2 er symptomene oftest diffuse og utvikler seg over tid, mens symptomene kommer brått og tydelig ved diabetes type 1. Diagnose for både diabetes type 1 og 2 settes ved en høy HbA1c (langtidsblodprøve som gjenspeiler det gjennomsnittlige blodsukkeret de siste 6 til 8 ukene).

**Diabetesforbundet:**

* Uavhengig interesseorganisasjon for alle med diabetes og andre som er berørt av eller interessert i diabetes.
* 32 000 medlemmer.
* 70 år i år.

**Historisk tilbakeblikk:**

* Første behandling med insulin startet i 1923. Da var sprøytene av glass, som måtte kokes og stålspisser som måtte slipes mellom hver gang.
* Diabetes gikk fra å være en dødelig, til kronisk sykdom, ved oppdagelsen av insulin.
* Det gikk i måling og veiing av all mat helt til sent på 70-tallet, og sukker ble sett på som gift.

Strenge og rigide kostregler måtte etter hvert vike for bedre teknologi og individuell kostveiledning: Engangssprøyter av plast kom på 70-tallet. Insulinpenner- og pumper kom på 80-tallet.

* Det var også først på 80-tallet man kunne begynne å måle blodsukkeret selv hjemme.
* I dag er behandlingen mer tilpasset individet, med flere typer insulinpumper, og sensorteknologi som gjør at blodsukkeret måles kontinuerlig.