

# Firfircoonow – caafimaad dareen!

Vær aktiv – føl deg bedre



**diabetes**forbundet

## Muxuu yahay nooca 1-aad ee cudurka macaanka?

### Hva er diabetes type 1?

- Nooca 1-aad ee macaanka waa cudur muddo dheer socda oo keena in heerka sonkorta dhiigu ay sare u kacdo. Waxaa sababa maqnaanshaha hormuunka insulinta, taas oo ka caawisa in ay unugyadu sonkorta qaataan.
- Cudurka waxaa sababa burbur soo gaara unugyada soo saara insulinta ee ku yaal ganaca (bukspyttkjertelen). Garan meyno sababta ay sidaa ku dhacdo. Nooca 1-aad ee macaanka waa cudur ka yimaada difaaca jirka oo cadow isku noqda. Taas oo ay micnaheedu tahay difaacyada jirka oo dhexdooda is weerara.
- Qiyaas ahaan 25,000 oo qof baa Norway qaba nooca 1-aad ee cudurka macaanka.
- Calaamadaha cudurka waxaa ka mid ah kaadi badan (biyo badan oo kaa baxo), haraad badan, miisaanka oo hoos u dhaca iyo daal. Dadka qaar waxay ku sumoobaan asidka (ketoacidose), oo keena calool xannuun daran iyo lalabo.
- Qof kasta oo qaada nooca 1-aad ee cudurka macaanka waxa la seexiyo isbitaal.
- Nooca 1-aad ee cudurka macaanka waxaa lagu daweynaya insulin, iyadoo la isticmaalayo qalin/irbad (penn) ama boombo (pumpe). Daaweynta waxaa sidoo kale qeyb ka ah in la quuto cunto habboon iyo jimicsi.

## Muxuu yahay nooca 2-aad ee macaanka?

### Hva er diabetes type 2?

- Sida nooca 1-aad ee cudurka macaanka, nooca 2-aad isna waa cudur muddo dheer socda oo heerka sonkorta dhiigu ay ka sareeyso sida caadiga. Farqigu waxaa weeye, in nooca 2-aad ay jirka ku jiro insulin, laakiin laga yaabo in aysan ku fileyn, ama aysan u shaqeyneyn siddii la rabay.
- Cudurada macaanka waxa ay boqolkiiba 80-90 yihiin nooca 2-aad.
- Qiyaas ahaan 350,000 qof baa Norway qaba nooca 2-aad ee cudurka macaanka, tirada dadka qaba wey sii kordheysaa. Waxaa la filayaa in kala badh dadkaasi aysan ka warhayn inay qabaan cudurka.
- Miisaanka xad-dhaaf ah, jimicsi la'aan, sigaar cabid iyo cunto aan habbooneyn oo ay tamartuna ku badan tahay ayaa kordhin kara halista nooca 2-aad ee cudurka macaanka. Haddii nooca 2-aad ee cudurka macaanka ay horay u qabeen qoyskaaga kuwa ka mid ah sida (waalid, awoowe ama ayeeyo, eedooyin, adeer), halis baad ugu jirtaa in cudurku kugu dhaco.
- Cudurkaani waa sabab door ku leh xannuunada wadnaha- iyo xididada, cudurka faaligga, iyo kilyaha oo shaqo gaba, indho la'aan, caga dhilaac iyo xubnaha jirka oo la gooyo.
- Calaamadaha waxaa ka mid ah kaadi badan, haraad badan, daal iyo tabar daro. Cudurka inta badan tartiibtartiib ayuu u soo shaac baxaa waana ay adkaan kartaa in la dareemo calaamadaha.

## Jimcsiga iyo ka-hortagga cudurka macaanka nooca 2-aad

### Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Jirka bani'adamka waxaa loo abuuray inuu socod sameeyo. Haddii dhaqdhaqaaq kugu yaraado waxa kordhaysa halista in uu kugu dhaco nooca 2-aad ee cudurka macaanka. Jimicsi ama dhaqdhaqaaq jireed oo joogta ah ayaa door ku leh ka hortagga cudurka.



**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.



## Waa maxay jimicsigu?

Hva er fysisk aktivitet?

Jimicsiga jirka ma aha oo kaliya in la ordo masaafa dheer iyo qaadista culeys badan. Nooc walba oo dhaqdhaqaaq ah waa jimicsi jireed. Waxa ay noqon kartaa dhaqdhaqaaq caadi ah sida shaqada guriga iyo howlaha faagista beerta guriga.

## Hawl badan maaha

Det er ikke mye som skal til

Dadka waaweyn waa inay ugu yaraan 30 daqiiqo oo jimicsi-jireed sameeyaan maalin walba ama 3.5 saacadood todobaad walba. Waqtiga jimicsiga waxaad u kala qaybsan kartaa 3 x10 daqiiqo maalintii. Uma baahnid inaad is kalifto, waxaa kugu filan oo kaliya in dareento garaaca wadnaha oo kordhay, in aad neef tuurto, iyo in aad kululaatay. Mar walba oo aad sii kordhisid tirada iyo xawliga waxaa badanaya faa'idada caafimaad.

## Ka-hortagga cudurka oo keliya maaha

Mer enn forebygging av sykdom

Marka laga tago ka hortaggo nooca 2-aad ee cudurka macaanka, waxa jimicsigu leeyahay dhowr faa'ido caafimaad oo wanaagsan:

- Yareynta halista cudurka faaliga iyo wadne istaaga
- Garacaa (cadaadiska) dhiiga oo hoos u dhaca
- Iney hagaagto isku dhafka subaga dhiiga ku jirta
- Lafaha oo xoogeysta
- Xakamaynta miisaanka jirka oo sahlanaada

Jimicsiga wuxuu sidoo kale kugu caawinayaa inaad si fiican u seexato, walwalka oo yaraada, iyo in aad tabar ama awood badan hesho maalintii. Jimicsiga jirku wuu u fiican yahay dareenka farxadda qofka. Ka fikir firfircoonida iyo jimicsiga oo la badiyaa waxtarka ay kuu leedahay.



## Firfircoonidu ma hawl badna

Gjør det enkelt å være aktiv

Ma isweydiisaa sida aad u kordhin lahayd firfircoonidaada? Ka bilow inaad dib u eegtid qorshe maalmeedkaaga.

Haddii aad fadhiga ku shaqeysid, waxa aad isku deyi kartaa in aad lugahaada isticmaashid in badan inta aad kari kartid. Tusaale ahaan baska uga deg inta aadan gaarin maxadaddaada. Socod ku tamashlee inta aad taleefonka ku hadlayso. Jaraanjarada kor intii aad wiishka isticmaali laheyd.

Haddii aad hayso shaqo hawl badan, ka taxadar isu-dheelitirka jirka iyo qaabka farsamo ahaan wax loogu qaado culeyska iyo dadabka .

Haddii aad guri-joog tahay, waxa jimicsi wacan kuu noqonaya howlaha faagista beerta guriga, la ciyaarida carruurta iyo socodka. Dadaal dheeraad ah geli hawlahaas.



Waxaa jira fursado badan haddii aad doonayso in aad ka qeyb-qaadato dhaqdhaqaaqada (jimicsiga) qorsheysan,. Inta badan dhaqdhaqaaqadu waa bilaash ama kharash yar ayey ku fadhiyaan. Halkaasna waxaad kulana kulmi kartaa dad xaaladdaada oo kale ku sugan. Baar dhaqdhaqaaqada qorsheysan ee ka jira halka aad ku nooshahay.

## Jimicsiga qolka fadhiga

Trening i stua

Waxa aad mar walba jimicsi ku sameyn kartaa qolka fadhiga dhexdiisa. Halkan waxaan ku bidhaamin tijaabooyin lagu adkeyn karo muruqyada waa weyn ee jirka. Ku celceli dhowr jeer ilaa aad dareemaysid daal, tusaale ahaan tijaabo kasta waxa aad samaysa saddex jeer oo midkiiba yahay toban jeer.

### Cajarada iyo barida – jilib laabid:

U holo siddii adiga oo kursi ku fariisanaya. Hoos u laab jilbahaaga qiyaas ahaan xagal 90 ah. kaddibna marna fidi marna laab. Hortaadana fiiri, dhabarkana toosi



### Gacmaha iyo xabadka/laabta – gacmo lalmin (armheving):

Jilbaha dhulka dhigo. Gacmaha dhulka saar, garbaha ka yara sare mari oo wax yar kala fogee. Xabadkaaga u dhig dhanka sagxada hoose, inta uu san dhulka gaarina dib kor ugu qaad. Tijaabadan waxay fududahay marka aad darbi cuskatid, wayna adag tahay marka faraha lagu dhidbo jirka.



### Dhabarka – gacan iyo lug isdhaaf ah oo kor loo qaado:

Dhammaan labadaada lugood iyo gacmaha fidi. Hal gacan iyo lug isdhaaf ah kor u qaad. Xooji murqaha calooshaada si aad isu toosiso



### Caloosha – jiif ka soo kaca (situp):

Dhabarka u seexo iyadoo cirbuhu ay dhulka xigaan. Gacmahana madaxa gadaashiisa saar. Qoortaada jilci kadibna hore iyo kor isu soo qalooci/laab. Mar walba daboyarada dhabarka dhulka ku hay. Si tartiib ah ugu noqo bartii aad ka soo kacday.



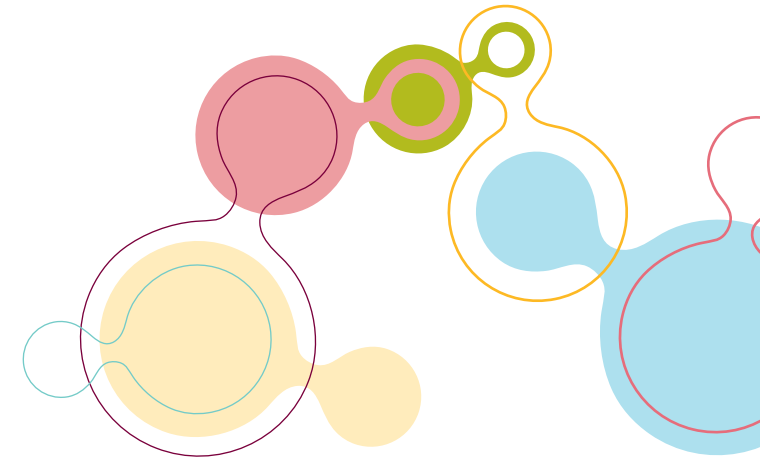


## Maxaa kaa hortaagan?

Hva hindrer deg?

Ma in la bilaabaa kugu adag? Ma sii wadista xarakada wanaagsan baa kugu adag? Taas waa caadi. Is xasuusi sababta aad u doonaysid firfircooni badan. Ku kalsoonow naftaada iyo isbedelada aad sameynaysid. Waa kuwaan talooyin iyo tusaale ku caawinaya:

- Ha ka fikirin waxa ugu waxtar badan ama ugu fiican. Muhiimadu waa in aad sameysid wax aad ku faraxsan tahay oo muddo dheerna shaqaynaya
- Ka bilow wax yar oo fudud kaddibna kordhi hadba inta aad awoodo.
- Samayso yool todobaadle iyo bille ah.
- La samee jimicsiga dad ama koox aad ballan joogta ah leedihiin.
- Kala du' ama kala gedi dhaqdhaqaaqayada ama jimicsiga.
- Xusuusnow inay fududahay in horumar laga gaaro marka aad tijaabineyso wax cusub.
- Dulqaado. Natiijada hal habeyn guddihiis kuma soo baxeyso, laakiin waa la gaarayaa!
- Wax yar baa dhaanta wax la'aan.



# Khadka teleefoonka cudurka macaanka (Diabeteslinjen)

Diabeteslinjen

Khadka teleefoonka cudurka macaanka (Diabeteslinjen) waa adeeg warbixineed ay leedahay jaaliyadda cudurka macaanka (Diabetesforbundet), oo aad waydiin karto su'aalaha ku saabsan cudurka macaanka. La-taliyayaal iyo shaqaale caafimaad oo khibrad leh ayaa kaaga jawaabaya su'aalaha aad qabtid.. Afka norwiijiga waxaa dheer oo suurtagal ah in jawaabaha la kugu siiyo, Af-Ingiriis, Urdu, Bunjabi, Turki, Soomaali iyo Carabi.

Telefoon: 23 05 18 00 (Maalmaha shaqada (Isniin- Jimce): 09:00 - 15:00)

**Si aad u taageertid shaqada aannu qabano, qaabkan ayaa ugu biiri kartaa jaaliyadda cudurka macaanka:**

- Soo dir SMS: **diabetes** u dir **1960**
- Soo wac: **23 05 18 00**
- Soo dir dhambaal internet: **post@diabetes.no**
- Booqo: **www.diabetes.no**

Waxa kale oo aad **DIA100** u diri kartaa **2160** – markaa waxa aad nagu taageertay 100,- karoon (cadadkaas waxa lagu dalacayaa biilka teleefoonkaaga).

## Kooxo is-dhiirigelin

Motivasjonsgrupper

Kooxaha is-dhiirigelintu waa kooxo iskaa-wax-u-qabso ah oo loogu talagalay dadka qaba cudurka macaanka ama halis ugu jira inuu ku dhaco nooca 2-aad macaanka. Dadka kale ee xiisanayaana waa ay ka qeybqaadan karaan.

Kooxahaasi waxay xooga saaraan raashin habboon, kuwo badana cunto ayey wadajir u sameystaan. Waxa kale oo la qorsheeya in kooxo sameeyaan jimicsi iyadoo la tixgelinayo waxa ay awoodaan. Haddii aad u baahan tahay warbixin dheeraad ah naga soo wac teleefoonka 23 05 1800 ama daalaco boggayaga internetka: **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](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)**

Buug-yarahan waxa lagu sameeyey taageero dhaqaale ka timid Hay'adda Aqaasinka Caafimaadka.



**Helsedirektoratet**