

چالاک به - ههست به باشتر بوون بکه!

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

چالاکى جەستەيى و پېشىگىرى كىردن لە شەكرەي جۆرى 2 Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

ئىوہ بۇ جوولہ كىردن خەلق كراون. ئەگەر چالاکى جەستەيى كەمت ھەيىت مەترسى تووشبونوت بە نەخۇشى شەكرەي جۆرى 2 زىاد ئەكات. چالاکى جەستەيى بە بەرنامە يارمەتى پېشىگىرى كىردن بە تووشبونى ئەم نەخۇشىيە ئەدات.



نەخۇشى شەكرەي جۆرى 2 چىيە؟ Hva er diabetes type 2?

- نەخۇشى شەكرەي جۆرى 2 ھەرۈك نەخۇشى شەكرەي جۆرى 1 نەخۇشىيەكى درىزخايەنە كە ئەيىتتە ھۆى زىادبونى راددەي شەكر لە خوئندا. ھۆى ئەم زىادبونە كەمى ھۆرمۆنى ئەنسۆلىنە كە يارمەتى خانەكانى جەستە ئەدات.
- ھۆى ئەم نەخۇشىيە لە ناوچوونى ئەم خانانەيە كە ھۆرمۆنى ئەنسۆلىن لە پەنكرىاسدا دروست ئەكەن. ئىمە ھۆكارى ئەمە نازالين. نەخۇشى شەكرەي جۆرى 1 نەخۇشىيەكى خۇپارزىزە. ئەمە بەم واتايەيە كە سىستىمى بەرگى جەستەي ئېمە ھېرش ئەكانە سەر خۆى.
- نىزىكەي 25 000 كەس لە نەروپىدا شەكرەي جۆرى يەكيان ھەيە.
- نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيە زۇر جار مېز كىردن، تىنوويى لە راددە بەدەر، دابەزىنى كىش و ماندوويەتتەيە. ھەندىك لە نەخۇشەكان تووشى ژەھراو بوونى ئەسىدى (كىتواسىدوز) دېن. ئەم ژەھراو بوونە ئەيىتتە ھۆى نازارىكى يەكجار زۆرى گەدە دىتېكپەلەن.
- گىشت ئەم كەسانەي كە تووشى نەخۇشى شەكرەي جۆرى يەك دەين لە نەخۇشخانە ئەخەوئىزىن.
- نەخۇشى شەكرەي جۆرى يەك لە پىگەي كەلك وەرگرتن لە ئەنسۆلىن چارەسەر ئەكرىت كە لە پىگەي بەمپ يا قەلمەوہ ئەچتتە ناو جەستەوہ. خواردنى بۇ تەندرووستى باش و چالاکى جەستەيش بەشپىكى ئەم چارەسەرييە پىك ئەھنن.

نەخۇشى شەكرەي جۆرى 1 چىيە؟ Hva er diabetes type 1?

- نەخۇشى شەكرەي جۆرى 2 ھەرۈك نەخۇشى شەكرەي جۆرى 1 نەخۇشىيەكى درىزخايەنە كە ئەيىتتە ھۆى زىادبونى راددەي شەكر لە خوئندا. ھۆى ئەم زىادبونە كەمى ھۆرمۆنى ئەنسۆلىنە كە يارمەتى خانەكانى جەستە ئەدات.
- ھۆى ئەم نەخۇشىيە لە ناوچوونى ئەم خانانەيە كە ھۆرمۆنى ئەنسۆلىن لە پەنكرىاسدا دروست ئەكەن. ئىمە ھۆكارى ئەمە نازالين. نەخۇشى شەكرەي جۆرى 1 نەخۇشىيەكى خۇپارزىزە. ئەمە بەم واتايەيە كە سىستىمى بەرگى جەستەي ئېمە ھېرش ئەكانە سەر خۆى.
- نىزىكەي 25 000 كەس لە نەروپىدا شەكرەي جۆرى يەكيان ھەيە.
- نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيە زۇر جار مېز كىردن، تىنوويى لە راددە بەدەر، دابەزىنى كىش و ماندوويەتتەيە. ھەندىك لە نەخۇشەكان تووشى ژەھراو بوونى ئەسىدى (كىتواسىدوز) دېن. ئەم ژەھراو بوونە ئەيىتتە ھۆى نازارىكى يەكجار زۆرى گەدە دىتېكپەلەن.
- گىشت ئەم كەسانەي كە تووشى نەخۇشى شەكرەي جۆرى يەك دەين لە نەخۇشخانە ئەخەوئىزىن.
- نەخۇشى شەكرەي جۆرى يەك لە پىگەي كەلك وەرگرتن لە ئەنسۆلىن چارەسەر ئەكرىت كە لە پىگەي بەمپ يا قەلمەوہ ئەچتتە ناو جەستەوہ. خواردنى بۇ تەندرووستى باش و چالاکى جەستەيش بەشپىكى ئەم چارەسەرييە پىك ئەھنن.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Hårklau

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

Øversettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.



دەستپېښکردن به چالاکی جهسته یی ئاسانه Det er ikke mye som skal til

چالاکی جهسته یی چییه؟ Hva er fysisk aktivitet?

گه وره سالان ئەبێ هه موو روژنیک بۆ ماوه ی 30 خووله ک یا 3 کاتژمێر و نیو له ههفته یه کدا چالاکی جهسته ییان هه بیته. ئەم جوړه چالاکیانه ئەتوانن له چه نندین نۆره دا بۆ وینه 3 نۆره ی 10 خووله کی ئەنجام بدهیت. پتویست ناکات که زۆر زهخت له خۆتان بکهن، به لأم چالاکی جهسته یی ئەبێ تا پادده به ک بیته که ههست به لیدانی خیراتری دلت بکهیت، خیراتر هه ناسه بکیشیت و گهرم دایییت. به ره به ره که ماوه و پادده ی چالاکی جهسته یی زیاد ئەکات کاربگه رییان له سه ر سه لامه تی زۆرتر ئەبیته.

چالاکی جهسته یی ته نیا به مانای راگردنی درنژخایه ن و به رزکردنه وه ی کیشی قوورس نییه. هه ر جوړه جووله یه ک چالاکی جهسته ییه. چالاکی جهسته یی ئەتوانن چالاکی ته و او ئاسایی وه ک ئیشی ناو مأل و کار له ناو باخچه دا بیته.



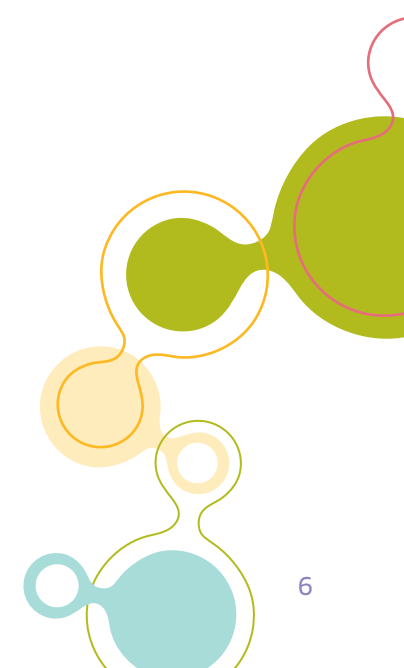
زانیاری زیادتر له سهر پیښگیری کردن له نه خوښی Mer enn forebygging av sykdom

چالاکي جهسته یی بیجگه له پیښگیری کردن له توو شپوون به شه کره ی جوړی 2 چه نډین کاریگه ری باشی تریشی بو سهر سه لامه تی هه یه:

- کهم کردنه وهی مه ترسی توو شپوون به جهلته ی میښک و دل
- کهم کردنه وهی پال په ستوی خوین
- باشکردنی پیکهاته ی چه وری له خویندا
- به هیزبوونی ئیسقان
- کونترولی باشتری کیش



ههست به مه نه کهیت که چالاکي جهسته یی خه ویکی باشتر، ستریس یا زه ختیکی که متر و وزه ی باشترت له زیانی روژانه دا پیته به خشیت. چالاکي جهسته یی بوخولق و مهزاجیشت باشه. بپر له مه بکه وه که چالاکتر بوون چی گرینگیه کی بوته هه یه.



چالاکى جەستەيى بە ئاسانى دەست پېيکە Gjør det enkelt å være aktiv

بىر لە چۆنىەتى چالاکتر بوونت ئەكەيتەوه؟ لە پېشدا بىر لە جۆرى ژيانى رۆژانەت بکەوه.

ئەگەر ئېشېکت هەبېت كە جوولەي كەم بېت، ئەتوانى هەول بەدەيت كە هەرچى زۆرتەر لە قاچەكانت كەلک وەر بگريت. بۆ وېنە ئەتوانى چەند وېستگەيەك زووتر لە پاس (ئوتوبوس) دابەزيت. لە كاتى قسەكردن لە رېگەي تەلەفۇنەوه هاتوچۆ بکەو لە جياتى ئاسانسۆر (مەسەد) كەلک لە پليكان يان قالدەرمە وەر بگرە.

ئەگەر كارېكت هەبېت كە جوولەي زۆرى هەبېت، بىر لە سەقامگيركردنى جەستە، شېوہى هەلگرتنى شت لە ئېشى قوررس و نەگۆردا بکەوه.

ئەگەر لە مائەوه بېت، ئېشەكانى مائەوه، ئېشى لەناو باخچە، يارى لەگەل منالان و پياسەكردن مومونەي باشن لە چالاکى جەستەيى. لەم چالاکيانەدا زۆرتەر خۆت ماندوو بکە.



ئەگەر بتهوېت

لە چالاکيەكانى رېكخراودا

بەشدار بېت، بۆ ئەمە مەجالى زۆر

هەبە. زۆرىك لەم چالاکيانە بېبەرامبەر

يا پارەي كەمبان تېنەچېت. لە رېگەي ئەم

چالاکيانە كەسانى تر ئەبېنيت كە لە باروودۇخى

هاوشېوہى تۆدان. لەم چالاکيە رېكخراوانەي

كە لە ناوچەي نېشەتە جېبوونيدا تۆدا هەنە

زانبارى بەدەست بەيئە

تۆ دەتوانی هه‌میشه له زه‌وی ژووری دانیشتن بۆ پراھینان که‌لک وه‌ر بگرن. لێره‌دا هه‌ندیک پراھینان هاتوون که‌ ئه‌بنا هۆی به‌هێز کردنی ماسوولکه‌ گه‌وره‌کانی جه‌سته. پراھینانه‌کان نه‌وه‌نده‌ دووپات بکه‌وه‌ تا هه‌ست به‌ ماندوو‌یه‌تی نه‌که‌یت، بۆ وینه‌ هه‌ر پراھینانیک سێ جار نه‌نجام ده‌.

ران و سمت - چه‌مانده‌وه‌ی نه‌ژنۆ
پراھینانی به‌شی پێشه‌وه‌ی سمت و ران:

چۆنیه‌تی نه‌نجامدانی:

وای دابنێ که‌ ته‌هه‌وێت له‌سه‌ر کورسییه‌ک دانیشت. نه‌ژنۆکانت تا نزیکه‌ی 90 پله‌ بچه‌مینه‌وه‌و بۆ دووباره‌ هه‌ستانه‌وه‌ زه‌خت به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌ بکه‌. به‌رده‌وام سه‌یری پێش خۆت بکه‌و و پشت راست رابگره‌.



قۆل و سینگ

پراھینانی قۆل و سینگ

چۆنیه‌تی نه‌نجامدانی:

له‌سه‌ر نه‌ژنۆ دانیشه‌. ده‌سته‌کانتان که‌میک له‌ ده‌ره‌وه‌ی پانایی شانه‌کانت بخه‌ره‌ سه‌ر زه‌وی. له‌سه‌رخۆ به‌ره‌و زه‌وی وه‌ره‌ خواره‌وه‌. به‌ر له‌وه‌ی قه‌فه‌سه‌ی سینگت به‌ر زه‌وه‌ی بکه‌وێت جووله‌که‌ت به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌ بگۆره‌. ئه‌م پراھینانه‌ به‌ پالده‌انه‌وه‌ به‌ دیوار سووکت و به‌ پراوه‌ستان له‌سه‌ر په‌نجه‌کانی پێ وه‌ راست راگرتنی جه‌سته قوورستر نه‌بێت.



به‌رزکردنه‌وه‌ی پشت - نه‌ژنۆ به‌ شێوه‌ی لیکدان
پراھینانی پشت، سمت و پشته‌وه‌ی ران

چۆنیه‌تی نه‌نجامدانی:

له‌سه‌ر هه‌ر چوار ده‌ست و پێ پراوه‌سته‌ و قۆله‌کانت له‌ ژێر شانه‌کانت دابنێ. قۆل و قاچی پێچه‌وانه‌ت درێژ بکه‌ به‌ شێوه‌یه‌ک که‌ هێلیکی هاوته‌ریب له‌ گه‌ل زه‌وی ژووره‌که‌ پیکه‌په‌ینن. بگه‌رێوه‌ سه‌ر حاله‌تی یه‌که‌م و قۆل و قاچت بگۆره‌. بۆ راست راگرتنی جه‌سته‌ گه‌ده‌ت توندو سفت بکه‌.

سگ - پاستبوونه‌وه
پراھینانی سگ

چۆنیه‌تی نه‌نجامدانی:

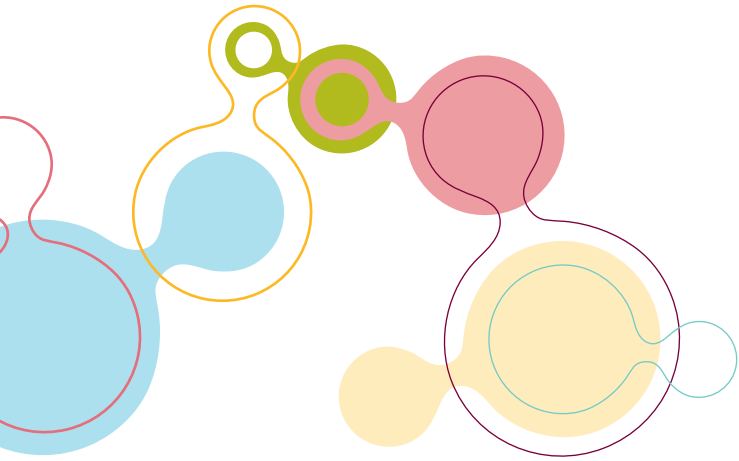
له‌سه‌ر پشت رابکشن، بنی پێت بخه‌ره‌ سه‌ر زه‌وی. ده‌سته‌کانت بخه‌ره‌ پشتی سه‌رت. پشت ملت شل بکه‌و به‌ره‌و پێشه‌وه‌و سه‌ره‌وه‌ خۆت بچه‌مینه‌وه‌. به‌شی خوارووی پشتت ئه‌بنا هه‌میشه‌ له‌سه‌ر زه‌وی بێت. له‌سه‌رخۆ بگه‌رێوه‌ حاله‌تی یه‌که‌م.



چى شتىك بەر بەستى تۆپە؟ Hva hindrer deg?

ئايا پىتۋايە كە دەستىپىكىدىن كارىكى ئاسان نىيە؟ ئايا راگرتنى خويى باش كارىكى ئاسان نىيە؟ ئەو بە تەواوى ئاسايە. بە بىر خۆتى بىنەو بە بۆچى ئەتھەويت لە پروانگەى جەستەى چالاكتىر بىت. پروات بە خۆت و بەم گۆرانكارىانەى كە ئەتھەويت بەدىان بەپىنتىت ھەبىت. لىرەدا چەندىن ئامۆژگارى و رىئىشاندىن ھاتوۋە:

- بىر لەمە مەكەو بە كارىگەرتىن و باشتىن شت چىيە. گرىنگىرتىن شت ئەو بە كە كارىك ئەكەپت كە تۆ پىتخوشەو بە پىي كات كارىگەرى باشى خۆى دائەنىت.
- لەسەرخۆ دەست پىيكەو بەرە بەرە زىادى بكە.
- ئامانجى ھەفتانەو و مانگانە بۆ خۆت دەستىشان بكە.
- لەگەل خەلكانى تر چالاكى بكەو و بەلپىنى وا بەدىن كە ئەبى ئەنجامىان بەدىن.
- چالاكى جۆراوچۆرت ھەبىت.
- لەپادت بىت كە پىشكەوتن لە كاتى دەستىپىكىدىن چالاكىەكى نوئى ئاسانتە.
- سەبەرت ھەبىت. لەوانە بە كە دەرەنجامەكان بەكسەر بەدى نەھىن، بەلام ئەمانە بەدى دىن!
- چالاكى كەم لە ھىچ باشتە.



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.

هیلې په یوه ندى شه کره (Diabeteslinjen) Diabeteslinjen

هیلې په یوه ندى شه کره (Diabeteslinjen) خزمه تگوزاری زانیاری دانی کومه له ی شه کره په (Diabetesforbundet) که نه توانن پرسپاره کانی خوټان سه بارت به شه کره ناراسته ی نه وان بکن. راویژکاران و فهرانبه رانی تهنرووستی به نه زموون ولامی پرسپاره کانی ټیوه نه ده نه وه. بیچگه له زمانى نه روپزی مه جالی وهرگرتنی ولام به زمانه کانی ټینگلیسی، ژوردو، پینجایی، تورکی، سومالی و عه ربی هه به. ته له فون: 815 21 948 (هه موو روژیک کاتزمیر 9 - 15)

بۆ یارمه تیدانی ټیمه نه توانی به م ریځایانه خوټ له کومه له ی شه کره (Diabetesforbundet) ناوونوس بکه یت:

- کوورته نامه (SMS) بنیره: ووشه ی diabetes بۆ ژماره 1960 بنیره
- ته له فون بکه: 23 05 18 00
- ټیمه یل بنیره بۆ post@diabetes.no
- سهردانی مالپه ری www.diabetes.no بکه

تو هه روه ها نه توانی به نارذنی ووشه ی DIA 100 بۆ ژماره ته له فونى 2160 به بری 100 کرون یارمه تیمان بده ی (نم بره پاره یه له حسابی ته له فونته که ت وهرنه گیریت).

گروپه کانی بزوینه ر Motivasjonsgrupper

گروپه کانی بزوینه ر گروپه کانی خو یاریده رن که بۆ تو ی توشبوو به نه خو شی شه کره یا نه گه ر له ژیر مه ترسی توشبوون به نه خو شی شه کره ی جوړی 2 دابیت پیکنه تراون. که سانی تریش که چه زیان لیبت ته توانن به شدار بن.

له م گروپانه دا گرینگی به خو اردنی سالم و تهنرووست نه دریت وه زوریک به کومه ل خو اردن لیته ټین. مه جالی چالاکی جهسته ییش به پتی هه ل و مهرجی خوټ هه یه. بۆ بده سته ټنانی زانیاری زیادتر له ریگه ی ژماره ته له فونى 23 05 18 00 په یوه ندىمان پیوه بکن یا سهردانی مالپه په که مان www.diabetes.no بکن.

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
- 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

ئەم نامیلکەیه بە پشتیوانی دارایی له لایەن بەرپۆه بەرایەتی گشتی تەندرووستی ئامادە کراوە



Helsedirektoratet