

Be active – feel better

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

What is type 1 diabetes?

Hva er diabetes type 1?

- Type 1 diabetes is a chronic disease which leads to excessive blood sugar levels in your body. It is caused by a lack of insulin, which is a hormone that helps your body's cells absorb sugar.
- The disease is caused by damage to the insulin-producing cells in the pancreas. We don't know why this happens. Type 1 diabetes is an autoimmune disease, which means that the body's immune system attacks itself.
- Around 25,000 people in Norway have type 1 diabetes.
- Symptoms include increased urination (passing water), excessive thirst, weight loss and fatigue. Some people develop ketoacidosis, which is an excess of acid in the blood, causing stomach pains and nausea.
- Type 1 diabetes invariably involves a stay in hospital.
- Type 1 diabetes is treated with insulin, using a special insulin pen or insulin pump. The treatment also includes diet and physical activity.

What is type 2 diabetes?

Hva er diabetes type 2?

- Like type 1 diabetes, type 2 diabetes is a chronic disease where the levels of sugar in the blood are higher than normal. The difference is that, with type 2 diabetes, insulin is produced in your body, but in insufficient quantities or it is not working properly.
- 80–90% of all diabetes is type 2.
- Around 350,000 people in Norway have type 2 diabetes and the number is rising. Probably half of those who have type 2 diabetes are unaware of it.
- Being overweight, being inactive, smoking and too much unhealthy and energy-dense food all increase the risk of developing type 2 diabetes. The risk increases if there is a history of type 2 diabetes in your family (parents, grandparents, aunts, uncles).
- The disease can contribute to heart disease, stroke and kidney failure, and can lead to blindness, foot sores and amputations.
- Symptoms include increased urination, excessive thirst and fatigue. The disease usually develops mildly over a long period of time, making the symptoms difficult to notice.

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.

Physical activity and prevention of type 2 diabetes

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

The human body is designed to be physically active. Inactivity increases the risk of getting type 2 diabetes. Regular physical activity helps prevent diabetes.





What is physical activity?

Hva er fysisk aktivitet?

Physical activity is not just about jogging, running and lifting weights. All types of movement count, even housework such as cleaning and gardening.



A little effort goes a long way

Det er ikke mye som skal til

Adults should be physically active for at least 30 minutes a day or 3.5 hours a week. You don't need to do it all in one go; for example, 3 periods of 10 minutes are just as good. You don't need to exhaust yourself, but your heart rate and pulse should increase, your breathing should quicken and you should start perspiring. The more time and effort you put in, the greater the benefits to your health.

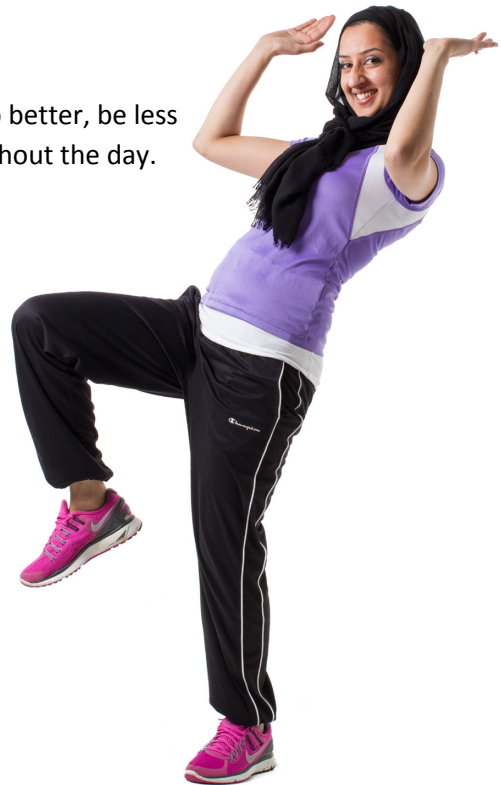
Other health benefits

Mer enn forebygging av sykdom

In addition to preventing type 2 diabetes, physical activity also has many other health benefits:

- reduced risk of stroke and heart attack
- lower blood pressure
- healthy lipid (blood fat) profile
- stronger bones
- healthy weight

Physical activity also helps you to sleep better, be less stressed and have more energy throughout the day. And it helps keep you in a good mood. Think about what being more active means to you.





Keep it simple

Gjør det enkelt å være aktiv

Are you wondering about how to be more active? Start by looking at the things you do in your daily life.

If you have a desk job, try to walk around as much as possible. Get off the bus a few stops earlier than usual, cycle instead of driving, take a stroll while you're on the phone, and use the stairs instead of the lift.

If you have a more physically demanding job, take care of your posture and how you lift things, especially when doing repetitive and heavy work.

Housework, gardening, playing with your children and going for walks are all good activities. Put a little extra effort into them.





There are all kinds of organised activities you can take part in, where you can meet other people in the same situation as you. Many of these activities are free or cost very little. Find out what organised activities are available in your local area.

Exercising at home

Trening i stua

You can always exercise on the floor in your sitting room. Here are some exercises to strengthen your major muscle groups. Do as many repeats as you can until you tire. For example, try to do three sets of ten repeats for each exercise.

Squats

Exercise your:

Front thighs and bottom

Movement:

Stand as if you are about to sit down on a chair. Lower yourself by bending your knees until they are at right angles (90 degrees) and then push yourself back up again. Keep your head up and your back straight.



Push-ups

Exercise your:

Arms and chest

Movement:

Kneel on the floor. Place your hands on the floor, just over a shoulder-width apart. Lower yourself gently downwards. Stop just before your chest touches the floor and then push up again. The exercise is easier with your hands against a wall, and more difficult with just your toes touching the floor and your body straight.





Half-kneeling diagonal lifts

Exercise your:

Back, bottom and back of thighs

Movement:

Get on all fours with your arms vertical. Stretch one arm and the opposite leg out straight so they are horizontal. Return to your starting position and do the same with the other arm and leg. Tighten your stomach muscles to steady yourself.

Crunches/half sit-ups

Exercise your:

Stomach muscles

Movement:

Lie on your back, with the soles of your feet on the floor. Put your hands behind your head. Relax your neck and then bend forwards and upwards. Your lower back shouldn't leave the floor. Slowly return to the starting position.



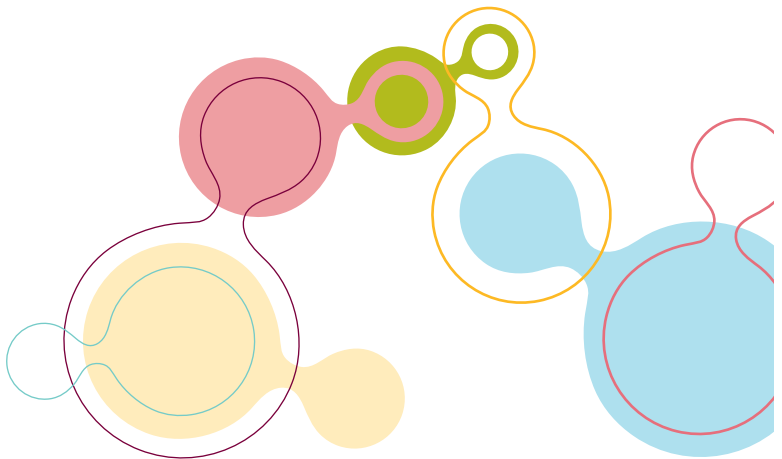


Having trouble getting started?

Hva hindrer deg?

Finding it hard to get started? That's quite normal. Remind yourself why you want to be more physically active. Have faith in yourself and the changes you are going to make. Here is some advice to help you along the way:

- Don't think about what is effective or what is best. The important thing is to do something you enjoy and that is easy to keep up with.
- Start slowly and build up gradually.
- Set yourself targets – weekly and monthly targets.
- Exercise with other people, agree upon a timetable with them and try to stick to it.
- Vary the activities.
- Remember that it is easier to make progress when you try something new.
- Be patient. You may not see the results instantly, but sure enough they will come!
- Doing little is better than doing nothing.



The Diabetes Helpline

Diabeteslinjen

The Diabetes Helpline is an information service of the Norwegian Diabetes Association (Diabetesforbundet). Ring us if you have any questions about diabetes. Experienced advisors and health care professionals will be pleased to help you. You can speak to us in Norwegian, English, Urdu, Punjabi, Turkish, Somali and Arabic.
Telephone no.: 815 21 948 (09:00–15:00 Mondays to Fridays)

If you would like to support our work, please join the Norwegian Diabetes Association by:

- Mobile phone: text **diabetes** to **1960**
- Calling our telephone number: **23 05 18 00**
- Sending us an e-mail at: **post@diabetes.no**
- Visiting our website at: **www.diabetes.no**

You can also donate NOK 100 by texting **DIA100** to **2160** (the amount will be charged to your mobile phone).

Motivation groups

Motivasjonsgrupper

Motivation groups are self-help groups for persons with diabetes or persons with a high risk of developing type 2 diabetes. Others are also welcome to participate.

The focus of the groups is healthy lifestyle habits, which include healthy eating and preparing healthy meals together. The groups also organise physical activities based on varying fitness levels. If you would like more information, ring us on 23 05 18 00 or visit our website: **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 blodsukkernivået 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.

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
Østensjøveien 18
23 05 18 00
post@diabetes.no

www.diabetes.no

Published with financial support from the Norwegian Directorate of Health.

