

كيف نعيش بشكل جيد مع داء السكري ؟
كيف يمكن تحاشي داء السكري ؟



Hvordan leve godt med
diabetes?

Hvordan unngå å få diabetes?

هل هو مشكله أم داء السكري فرصه ؟

- يعتبر داء السكري من أكثر الأمراض انتشارا في وقتنا الحاضر.
- الكثير يعاني من هذا المرض, أو بمرحلة خطره للإصابة به.
- كيف تستطيع مقاومة تطوراتاه.
- الكثير يستطيع الحصول على المساعدة بواسطة وسائل معينة.
- تستطيع من خلال تغييرات بسيطة في طريقة حياتك أن تحافظ على التغذية المطلوبة للسيطرة على صحتك الجسدية مما يعطيك الراحة ولكل أفراد عائلتك.

Diabetes - et problem eller en mulighet?

- Diabetes er en av de mest utbredte sykdommer i vår tid
- Mange har diabetes eller står i fare for å få sykdommen
- Hvordan kan du motvirke denne utviklingen?
- Med enkle midler kan mange få hjelp
- Med mindre endringer i levesett kan du opprettholde et spennende kosthold og styrket fysisk helse som gir økt velvære for deg og hele din familie



• المساعدة والمساعدة من خلال المجاميع

- لدى المجاميع الكبيرة والصغيرة بالقرب منك الإمكانية لفعل شيء يحد من تطور هذا المرض.
- هناك مجموعة من الوسائل التي يمكن استخدامها بشكل جماعي من أجل توضيح وإرشاد البعض للقيام ببعض التغييرات الضرورية في طريقة حياته.
- يتمكن الأفراد من مساعدة ومساعدة بعضهم البعض ضمن المجموعة.

Støtte og hjelp i grupper

- Små og store grupper i ditt miljø har nå muligheten til å gjøre noe for å bremse utviklingen av diabetes
- Det finnes et gruppemateriell som kan brukes i grupper for å informere og motivere den enkelte til å gjøre de nødvendige endringer i sitt levesett
- I grupper kan man støtte og hjelpe hverandre til nye valg



على ماذا تحتوي الوسائل الجماعية؟

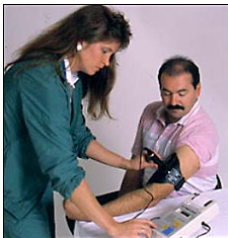
تشتمل الوسائل
الجماعية على النصائح
والإرشادات من أجل
الوقاية والسيطرة على
داء السكري.

- مسببات الداء.
- تغذية مثيرة لك
ولعائلتك.
- كيفية تحصين صحتك
الجسدية؟
- أفلام فيديو
ومنشورات.
- أعداد الطعام.
- مشاركات فعالة.
- مناقشات وأحاديث
داخل المجموعة.

Hva inneholder gruppe- materiellet?

Gruppemateriellet
inneholder enkle råd
og veiledning for å
forebygge og få
kontroll over diabetes.

- Årsaker til
diabetes
- Spennende
kosthold for deg
og din familie
- Hvordan styrke
din fysiske helse?
- Video og brosjyre
- Matlagning
- Aktiv deltagelse
- Diskusjon og
samtale i gruppen



ما هو داء السكري؟

السكري هو داء يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم لعدم استخدام الجسم لهذا السكر بشكل متكامل.

● للأنسولين أهمية نقل السكر من الدم إلى خلايا الجسم.

● يرتفع السكر في الدم للأسباب التالية:

- حاجة الجسم إلى الأنسولين أو أنه قليل.

- لا يؤدي الأنسولين عمله المطلوب.

- مقاومة الأنسولين في الجسم قد تطورت.

Hva er diabetes?

Diabetes er en sykdom som gir for høyt blodsukker fordi kroppen ikke kan bruke sukkeret ordentlig.

- Insulinet er nødvendig for å frakte sukkeret fra blodet inn i cellene
- Blodsukkeret er for høyt fordi:
 - kroppen mangler insulin eller har lite insulin
 - Insulinet virker ikke som det skal
 - Kroppen har utviklet insulinresistens



ما هي نوعية الطعام التي يجب عليك اختيارها؟

- المزيد من الخضروات المتنوعة.
- فواكه طازجة وتوت من دون إضافة السكر إليها.
- الخبز الأسمر والقمح السليم.
- سمك دهني.
- طيور (ماعدا الجلد).
- اللحم الخالص من الشحوم الظاهرة.
- الجوز.
- العدس والحبوب ذوات القشور.
- تناول الفواكه المقشرة كطعام تتسلى به وتذوقه باستمتاع وراحة.
- كل قليلا ولكن لعدة مرات, من الفضل 4-5 مرات في اليوم.
- - بهذه الطريقة ستتمكن من السيطرة على سكر الدم بسهولة وتخفيض نسبة الكوليسترول.

Hva slags mat bør du velge?

- Mer fargerike grønnsaker
 - Frisk frukt og bær uten tilsatt sukker
 - Grovt brød og hele korn
 - Fet fisk
 - Fugl (Ikke skinn)
 - Rent kjøtt uten synlig fett
 - Nøtter
 - Linser og belgfrukter
 - Spis oppskåret frisk frukt som kosemat og nyt smaken og velværet
 - Spis mindre og oftere, gjerne 4-5 ganger om dagen
- Slik kan du lettere kontrollere blodsukkeret og kolesterolet går ned



النشاطات الجسمية – كيف ولماذا؟

مناهضة الكآبة.

• نوم أفضل.

• تخفيض القلق.

• تقوية القلب والأوعية الدموية.

• تخفيض الكولسترول الضار وزيادة النافع منه.

• تقوية الرئتين.

• تخفيض ضغط الدم وخفقان القلب عند الراحة.

• زيادة حرق السعرات الحرارية.

• خفض سكر الدم.

• ضئالة الخطورة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

• تخفيض الدهون في الدم وتقوية مفعول الأنسولين.

تنزه في الطبيعة واحصل على الألهام والطاقة, أو تمايل مع الموسيقى التي تحبها



Fysisk aktivitet – hvorfør og hvordan?

- Motvirker depresjon
- Bedrer søvnen
- Senker stress
- Styrker hjertet og blodårene
- Senker det skadelige kolesterolet og øker det gode
- Styrker lungene
- Senker blodtrykket og hvilepuls
- Øker forbrenningen
- Senker blodsukkeret
- Senker risikoen for å få diabetes type 2
- Du senker blodfettet og styrker insulinets virkning

Gå en tur i naturen og få inspirasjon og krefter, eller beveg deg til musikk du liker.



الرابطة النرويجية لمرضى داء السكري تقدم :

- وسائل جماعية للاستخدام في أربع لقاءات جماعية.
- مساعدة رؤساء المجاميع لتنفيذ التجمعات.
- نصائح وإرشادات حول داء السكري, وكيفية التعايش معه وإمكانية المساندة من خلال المجاميع.
- قائمة بمراكز المصادر.
- هاتف: 23051800

Prosjektet er støttet av:



Postboks 6442, Etterstad
0605 Oslo

Norges Diabetesforbund tilbyr:

- Gruppemateriell til bruk i fire gruppesamlinger
- Hjelp med gruppeleder for gjennomføring av samlingene
- Råd og veiledning om diabetes og hvordan leve med diabetes med mulighet for støtte i grupper.
- Oversikt over ressursentre
- Telefon: 23 05 18 00

www.diabetes.no

