

Sideebaa loogu noolaankaraa
cudurka macaanka?

Sideebaa looga badbaadikaraa
cudurkani ?



Hvordan leve godt med
diabetes?

Hvordan unngå å få diabetes?

Cudurka macaanka ma cudur dhibaato ah baa mise waa mid laga badbaadikaro?

- Cudurkani wuxuu ka midyahay cudurrada aad u baahsan casrigan aan joogno marka loo eego.
- Dad badan baa cudurkan uu haleelay, in badanna halis bey u yihiin in uu haleelo.
- Sidee baad adigu qofahaan wax uga qabankartaa ka hortagga faafidda cudurka.
- Si sahlan baa dad badan loo badbaadinkaraa.
- isbeddel yar oo aad ku sameeysid waxaad cuneeysid iyo dhaqdhaqaaqa jirka ayaad ku badbaadinkartaa naftaada iyo midda qoyskaaga.

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 levestilten kan du opprettholde et spennende kosthold og få styrket fysisk helse som gir økt velvære for deg og hele din familie



Iskaashi iyo is caawin kooxda dhexdeeda

- Koox yar iyo mid badan oo laga soo dhexsaaray somalida ayaa haatan ku hawlan hakkinta cudurka macaanka.
- Waxaynu haysannaa macluumaad hore oo loo isticmaalikaro kooxaha cusub, si shaqsi walba uu u helo warbixin iyo dhiirigelin ku saabsan habka ay isbeddel ugu sameeyn lahayeen noloshooda.
- Kooxda dhexdeeda ayaa misana iska caawinikarta si ay u gaaraan go'aanno cusub ee isbeddel xagga noloshooda ah.
- Xiriir lala yeelo Ururka Kahortagga Macaanka "Norges Diabetesforbund".

Støtte og hjelp i grupper

- Små og store grupper i det somaliske miljøet har nå muligheten til å gjøre noe for å bremse utviklingen av diabetes
- Det finnes nå 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



- **Qalabka kooda muxuu ka koobanyahay?**
- Qalabka kooxda wuxuu ka Koobanyahay talo siin ku saabsan kahortagga cudurka sonkorta.
 - -Sababta cudurkan keenta.
 - Cunno caafimaadleh oo anfacda qoyskaaga oo idil.
 - -Xagee baad u aadikartaa jirdhiska?
 - Cunno sameyn.
 - -Ka qaybgal joogta ah.
 - -Dood iyo wadahadal kooxda dhexmarta.

Hva inneholder gruppematerialet?

- Gruppematerialet 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
 - Matlaging
 - Aktiv deltagelse
 - Diskusjon og samtale i gruppen



Waa maxay cudurka macaanka?

- Macaanku waa cudur kiciya sonkorta dhiigga ku jirta, waxaana ugu wacan jirkeenna oo sida ugu habboon sokorta u qaadanwaaya.
- Insuliinku wuxuu muhiim u yahay inuu sonkorta ka saaro dhiigga una gudbiyo unugyada kale e jirka.
- Sonkortu markay sarreeyso waxaa u sabab ah:
sabab ah:
 - In jirku ku yaryahay ama kaba maqanyahay insuliinka.
 - In insuliinku u shaqaynin sidii la rabay.
- In jirku uu samaystay hab u adkaysi insuliin.

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 cellen.
- Blodsukkeret er for høyt fordi:
 - kroppen mangler insulin eller har lite insulin,
 - Insulinet virker ikke som det skal.
 - Kroppen har utviklet insulinresistens



Cunnadee baa nagu habboon ?

- Qudaar midabbo kala duwan leh.
- Frukt aan lagu kordhin sonkor
- qoloftana lagucuno.
- Rooti madow, gaar ahaan midka laga sameeyay daqiiqda loo yaqaan. Ku beddel daqiiqda cad midda iskudhaffan ee looyaqaan
- Cun duffinta laga helo kalluunka
- Digaagga (kolka dubka laga saaro).
- Hilibka ariga ama lo'da (marka laga saaro baruurta).
- Lawska noocyadiisa kala duwan.
- Digirta nooc walba.
- Fruktada aan qolofa laga qaadin oo aad u cuntid faakiheeyisi (goor walba).
- Cunnada yareyso cun jeer 4-5 jeer maalintii.
 - Waxaad si fiican ula soconkartaa in macaanka uu kordhay iyo in kale.



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 skinnnet)
 - 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



Daqnaqaaqa jirka - Muxuu taraa iyo sidee loo sameeynkaraa?

- Saameeyn ugu yeelankaraa niyadjabka.
- Hurda fiican ayaad heleeesaa.
- Maskaxda ayaa kuu degeeysa.
- Niyadda ayuu dhisaa.
- Wadnaha ayaa si fiican u shaqeeya.
- Baruurta jirka dhibta ayaa yaraata,
- Sambabada ayaa xoogeeysta.
- Jirka ayaa kululaada oo dhidida.
- Sonkorta ayaa hoos u dhacda.
- Waxaa yaraata halista ah in uu kugu dhaco cudurka macaanka no.2.
- Ku dhaqdhaqaaq musikada.
- Badso socodka dhirta dhexdeeda si aad uga heshid xoog iyo caafimaad.
 - Waxaa hoos udhaca baruurta dhiigga ku jirta ,waxaana xoogeeysta saameeynta insuliinka uu jirka ku yeelankaro.



Fysisk aktivitet – hvorfor 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 hvilepulsen
- 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.



Ururka Norvejiga ee ka hortagga macaanka wuxuu kugu deeqayaa:

- Qalabka lagu caawiyo koox isu imaneeya 4 jeer.
- Waxaa caawimaad helaya horjoogaha kooxda si kullamada ay u hirgalaan.
- Waxaysiinayaan kooxda talooyin ku saabsan cudurkan iyo sida ugu habboon ee loogu noolaanlahaa looguna hortegilahaa.
- Xaruunta uruka laga helo

Norges Diabetesforbund tilbyr:

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

Prosjektet er støttet av:



www.diabetes.no



Postboks 6442, Etterstad
0605 Oslo

