

Seker hastaligi ile nasil iyi
yasanabilir?

Seker hastaligi nasil önlenebilir?



http://www.joeberkphotography.com/turkish_people.htm

Hvordan leve godt med
diabetes?

Hvordan unngå å få diabetes?

- **Seker hastaligi - Bir problem mi yoksa firsat mi?**
- Seker hastaligi zamanimizin en yaygin hastaligi
- Bircok kisi bu hastaliktan mazur ve ya hastaliga yakalanma tehlikesi ile karsi karsiya
- Bu gelisimi nasil durdurabilirsiniz?
- Basit temkinlerle bircok derde deva bulabilirsiniz
- Basit ancak saglikli ve deneyimli besin alma aliskanliklari ile hem kendinize hem de aile fertlerinize yasam kalitesini arttiran saglikli bir hayat saglayabilirsiniz.

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 øket velvære for deg og hele din familie



Kilde: painetworks.com

- **Gruplarda dayanisma ve yardimlasma**
- Kucuk ve buyuk cevrenizdeki turk gruplarinin simdi seker hastaligini frenleme imkanlari var
- Gruplarin bilgisine sunulmus olan kaynaklar ve kitapciklar, bireysel motivasyonu ve bilgiyi arttirip hayatinizdaki gerekli degisiklikleri yapabilmeniz icin sunulmusturGrup calismalari dahilinde kisiler birbirlerine yeni, saglikli ve degisik bilgi alis-verisinde bulunabilmektedir
- Norvec Seker Hastalıkları Birliğine basvurunuz.

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
- Kontakt Norges Diabetesforbund

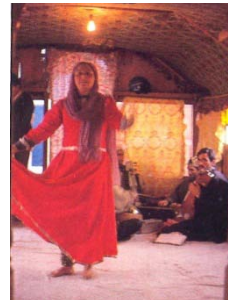


• Grup bilgi paketi neyi kapsar?

- Grup bilgi paketi uygulaması kolay, hastalığı önleyici ve kontrol edici bilgileri içerir
 - Hastalığın nedenleri
- Sizin ve aileniz için sağlıklı ve zevkli beslenme tarifleri
 - Fiziki sağlığınızı nasıl destekleyeceğinize dair bilgiler.
 - Video ve broşürler
 - Yemek yapımı
- Tartışma, konuşma ve tartışma grupları

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
 - Matlaging
 - Aktiv deltagelse
 - Diskusjon og samtale i gruppen



• Seker hastaligi nedir?

- Seker hastaligi vucudun sekeri normal sekilde algilayamamasi sonucu kan sekerinin yukselmesine sebep olan bir hastaliktir.
- Insulin sekerin kandan hucrelere tasinmasi icin gerekli olan bir enzimdir
- Kan sekeri yuksek cunku:
 - Vucutta ya hic yada cok az insulin vardir
 - Vucüt/bünye insuline karsi direnc olusturmudur

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



Hangi tür yiyecek secmelisiniz?

- Renk cesiti bol olan sebzeler
- Seker katkisi olmayan taze meyveler meyveler
- Cavdar ekmegi, butun bugdaydan yapilan koyu renkli ekmekler
- Yagli balik urunleri
- Kus eti (derisi alinmis)
- Saf yagsiz et.
- Fistikgiller
- Mercimek ve tahil urunleri
- Dilinlenmis meyveleri tadini cikararak ve zevk alarak yiyebilirsiniz
- Az ama daha sik yenilecek, gunde 4-5 kere/defa

-Bu sekilde daha kolay kan sekerini kontrol edebilir ve kolesterolu dusurebilirsiniz



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, 4-5 ganger om dagen
- Slik kan du lettere kontrollere blodsukkeret og kolesterolet går ned



Fiziksel hareketer - Neden ve nasil?

- Fiziki hareketer depresyonu önler
- Uykunuzun duzenli olmasini saglar
- Stresi dusurur
- Kalbi ve kan damarlarinizi guclendirir
- Zararli kolesterolu dusurur ve faydali olanl arttirir
- Cigerleri kuvvetlendirir
- Kan basincini ve dinlenme nabzini dusurur
- Vucudun yakmasini hizlandirir (sindirimi hizlandirir)
- Kan sekerini dusurur
- 2. derece seker hastaliginin olusma riskini azaltir
- Bu davranislariniz kan yaginizin dusmesine ve insülinin gorevinin artmasina yardimi olacaktir.

Muzikle hareketlenin.

Size guc ve hayat kaynagi veren doga yuryuslerine cikin.

Fysisk aktivitet – hvorför og hvordan?

- Motvirker depresjon
- Bedrer søvn
- 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



• Norvec Sekerhastaligi Birligi'nin sizlere katkisi:

- Grup kaynaklari/
brosurleri, 4 defalik grup
toplantilarinda
kullanilmasi icin
- Grup lideri esliginde
grup katilimlarinin
gerceklesmesinde
yardim ve dayanisma
- Hastalikla mucadele ve
saglikli yasamaya iliskin
bilgilendirme ve
dayanisma programi
- Saglik kaynaklarina
ulasma imkani
- Telefon: 23 05 18 00

Diabetesforbundet tilbyr:

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

www.diabetes.no

diabetesforbundet

