



LIVIÐ VÆL **VIÐ DIABETES 2**

**Ein faldari til tín, ið nýliga
hefur fingið staðfest diabetes 2**



EIN ØÐRVÍSI GERANDISDAGUR

Diabetes 2 er ein kronisk, arvalig sjúka. Tíbetur er nógv, tú kanst gera fyri at liva væl við diabetes 2. Rætta viðgerðin, fjølbroyttur kostur og rørsla gera stóran mun. Í roynd og veru kanst tú liva uttan sjúkueyðkenni ella uttan høg blóðsukur í longri tíðarskeið. Tað merkir tó ikki, at tú ert frísk/-ur, og tí er umráðandi, at tú framhaldandi fert til regluliga viðtalu hjá diabetesviðgera.

**DIABETES 2
FYRI BYRJARAR**
Tað snýr seg um rustað lás
og ov fáar lyklar

s. 3-6



**AT FYRIBYRGJA
FYLGISJÚKUR**
Tað loysir seg

s. 15-16



**FJØLBROYTUR
KOSTUR**
Alt við máta

s. 7-10



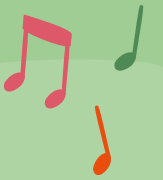
TOSA UM TAÐ
Truplu kenslurnar

s. 17-18



RØRSLA
Alt telur við

s. 11-12



VIÐGERÐ
Ansa væl eftir tær

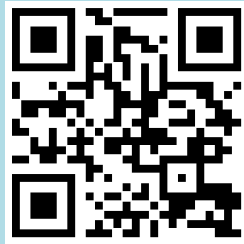
s. 13-14



DIABETES 2 FYRI BYRJARAR

Umleið 2.700 føroyingar hava diabetes 2. Nógv liva væl við sjúkuni, tí viðgerðarmøguleikarnir eru góðir.

Diabetes 2 er tó ikki vandaleys. Vandí er fyri fylgisjúkum, t.d. trupulleikum við hjartanum, nýrunum, eygunum og fótunum. Tí er umráðandi at hava góða blóðsukurjavnvág.



Filmur

Á heimasíðuni hjá Diabetesfelagnum sært tú eitt filmsbrot um, hví diabetes 2 tekur seg upp, hvat broytist í kroppinum, og hvør viðgerðin er. Filmsbrotið er 03:57 min. til longdar.

Annars...

Nógv halda, at diabetes 2 er ein lívsstílsjúka, men so einfalt er tað ikki. Diabetes 2 er arvalig. Um annað foreldrið hevur diabetes 2, er vandin 40% at arva sjúkuna. Hava bæði foreldrini sjúkuna, er vandin tvífoldur.

Magin

Tá ið tú etur kolvætu (kolhydrat), verður hon niðurbrotin til glukosu, ið kemur í blóðrensið. Glukosa er brennievni hjá kyknunum og er við til at geva tær orku.

Kyknurnar

Glukosan kann bert koma úr blóðrenslinum og inn í kyknurnar, um vit lata lásini í kyknunum upp. Tá ið lásið er rustað, er truplari at lata kyknurnar upp og fáa glukosuna inn. Hetta nevna vit skert insulinviðkvæmi.

Brisið

Kroppurin hjá tær framleiðir insulin. Hetta fer fram í brisinum. Insulin virkar sum ein lykil, ið letur kyknurnar upp og flytur glukosuna úr blóðrenslinum inn í kyknurnar.

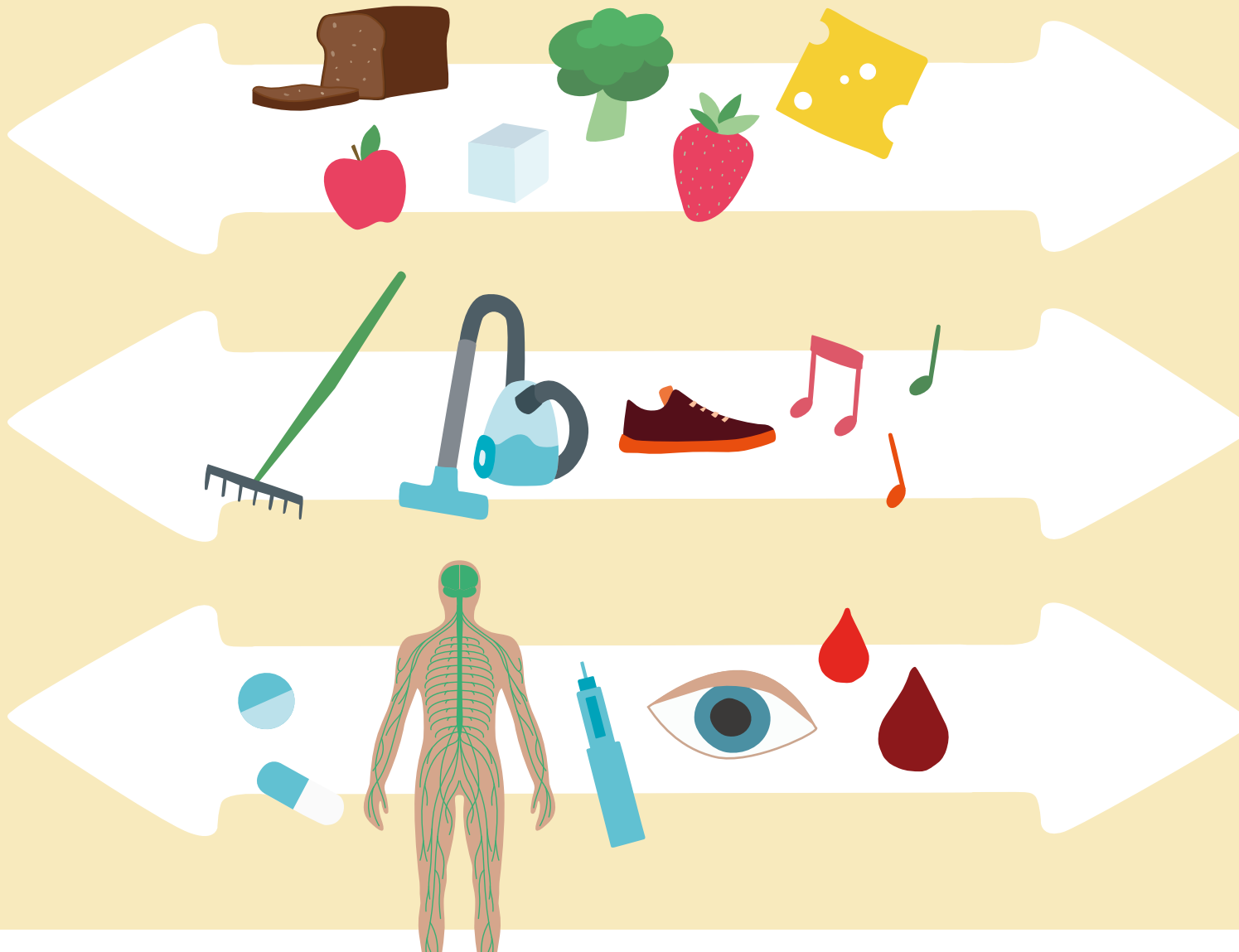
Blóðrensið

Tá ið glukosan verður verandi í blóðinum, fáa kyknurnar ikki orku, tí glukosan fer við landinum úr kroppinum, og tú upplivir eitt nú møði.

Í stuttum um diabetes 2

Diabetes 2 snýr seg um rustað lás (skert insulinviðkvæmi) og ov fáar lykklar (skerd insulinframleiðsla). Um tað er trupult at lata rustaðu lásini upp, er tørvur á fleiri lykklum ella at smyrja rustaðu lásini. Tú kanst sjálf/-ur gera nógv fyri at smyrja lásini, so insuliníð í kroppinum virkar betur og tú færst betri insulinviðkvæmi. Hetta snýr seg um at eta fjølbroytt, rørslu og viðgerð.

MANGT KANST TÚ GERA



Tað er upp til tín at ansa væl eftir tær sjálvum og kroppinum. Mangt kanst tú gera. Tú kanst skrúva upp á hesi trý: **fjølbroyttan kost, rørslu og viðgerð.**

FJØLBROYTTUR KOSTUR

Hygg at tínum matvanum sum at eini figgjarætlanarkontu – tað skal helst mala runt síðst í mánaðinum. Hevur tú undirskot á kontuni, mást tú spara eitt sindur dagin eftir. Fylg tilmælunum hjá matvørumyndugleikunum og hygg eftir fullkornsmerkinum (Fuldkornslogoet) og lyklarholsmerkinum (Nøglehulsmærket).

Les meira um fjølbroyttan kost á síðu 7–10.

RØRSLA

Finn hættir at fáa rørslu í gerandisdagin, sum tú heldur eru stuttligir. Rørsla smyr tey rustaðu lásini. Rørsla kann hjálpa tær at sleppa undan troti á figgjarkontuni, bæði nú og í longdini.

Les meira um rørslu á síðu 11-12.

VIÐGERÐ

Samant við diabetesviðgeranum finnur tú viðgerðina, tær tørvar. Øll fáa ymiska viðgerð, og tað er púra vanligt at fáa medisinska viðgerð fyri at fáa blóðsukrið, blóðtrýstið og kolesterolið í javnvág og sleppa undan fylgisjúkum.

Les meira um viðgerðir á síðu 13–16.

EPLIÐ

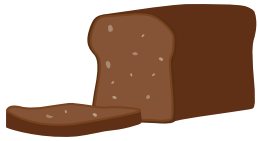
Hóast tú hefur diabetes 2, kanst tú eta þúra vanligan mat. Sum heild er eingin matur, ið tú ikki kanst eta. Men frameftir eigur tú at hugsa meira um, hvussu stórar verðir, tú fært tær, og hvussu ofta. Og ja – tú kanst eta epli.

Annars...

Vit eta ymiskt og á ymiskan hátt – et tað, tær dámar, tað, sum hóskar í gerandisdagin hjá tær, og sum fer væl við blóðsukrinum, blóðtrýstinum og kolesterolinum.



TÚ MÁST GJARNA ETA KOLVÆTU, TÓ VIÐ SKYNSEMI



Kolvæta fær blóðsukrið at hækka.

Tó eru fyrimunirnir við kolvætuni, at hon:

- Gevur orku
- Veitir brennievni til heilan
- Gagnar sodningarleiðini
- Mettar

SOLEIÐIS FYLGIR TÚ KOSTTILMÆLUNUM

- Et grønmeti og 2-3 fruktir hvønn dag
- Et mat við fullkorni og hygg eftir fullkornsmarkinum, tá ið tú ert til handils
- Vel viðskera, kjöt, ost og mjólkaúrdráttir við minni feitti og hygg eftir lyklarholsmerkinum, tá ið tú ert til handils
- Nýt matolju ella flótandi margarin til matgerðina
- Et fjölbroytt og ikki ov nógv
- Et minni av tí søta, salta og feita



TÚ KANST ETA FRUKT

Tú kanst saktans eta frukt, hóast tú hefur diabetes. Í roynd og veru kanst tú eta alla frukt, men í ymiskum mongdum. Tað er nevnliga stórir munur á, hvussu nógv kolvæta er í fruktini. T.d. hefur ein banan tvífalt so nógv kolvætu sum eitt súrepli.



Sum minnisregla svarar t.d. "ein frukt" til ein lógva av víntrúvum ella eitt lítið súrepli.

AFTURFARIN OG FRAMFARIN

Kanska viðmælir læknin, at tú lætnar nøkur kilo. Lætnar tú nakað, kann tað hava stóran týdning fyri teg og títt diabetes. Ofta upplivir tú, at langtíðar-blóðsukrið fellur. At lætna betrar eisini blóðtrýstið og kolesterolið. Tú kanst lætna við rørslu og við at eta fjölbroytt. Her eru nøkur góð ráð:

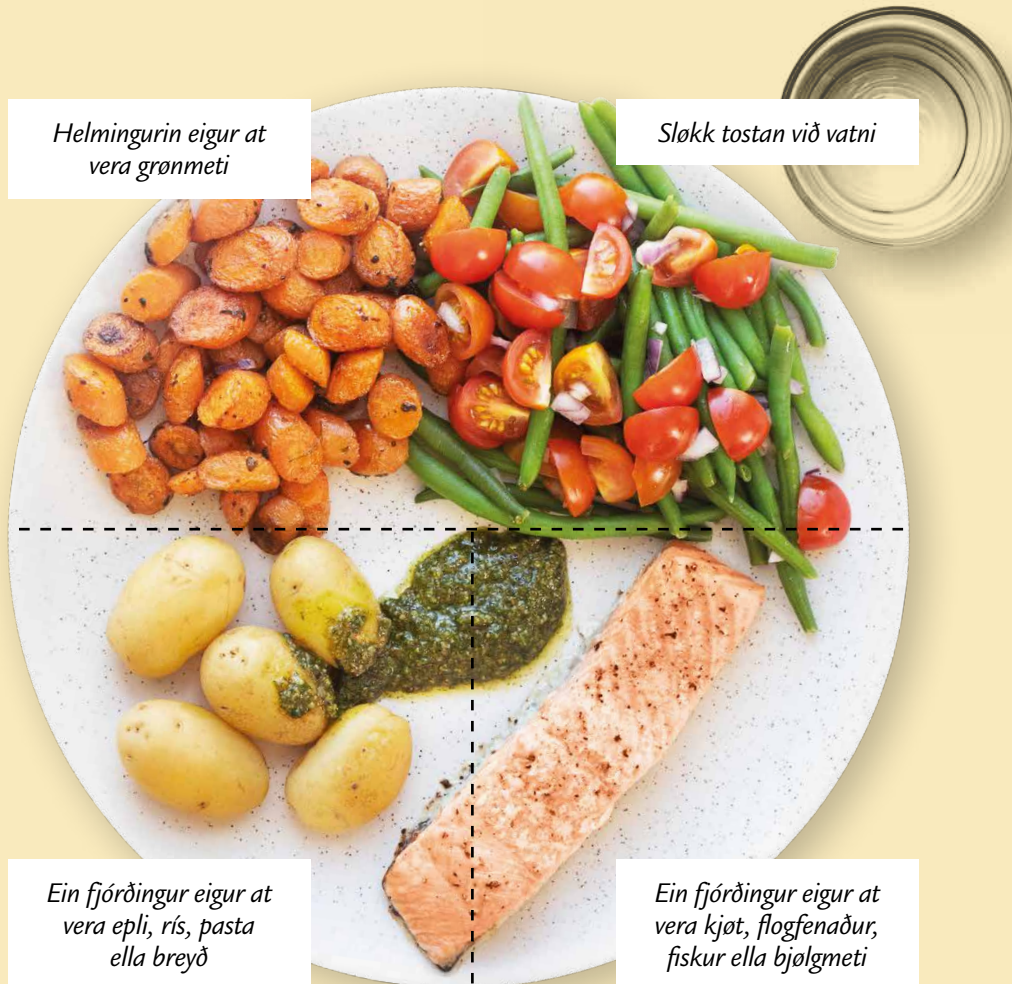
- Et smærri máltíðir
- Rør teg meira
- Fylg kosttilmælunum



KEYP VØRU VIÐ LYKLARHOLSHOLSMERKINUM OG FULLKORNSMERKINUM

MÁLTÍÐIN

Um tú vilt lætna ella eta minni kolvætu við stívilsí, kanst tú hava T-tallerksniðið í huga fyri at fáa hóskandi býti millum grønmeti, protein og stívilsríka kolvætu. Umframt hesi trý kanst tú leggja eitt sindur av heilsugóðum feitti afturat. Hetta kann til dæmis vera olivinolja, nøtir ella avokado. Um tú ikki hevur tørv á at lætna, kanst tú býta T- tallerksniðið um við Y-sniðið, har tú býtir ein lítlan part av grønmetinum um við stívilsríka kolvætu.



Helmingurin eigur at vera grønmeti

Sløkk tostan við vatni

Ein fjórðingur eigur at vera epli, rís, pasta ella breyð

Ein fjórðingur eigur at vera kjöt, flogfenaður, fiskur ella bjølgmeti

PROTEIN

Kjöt, flogfenaður, egg og bjølgmeti eru góðar proteinkeldur. Um til ber, vel kjöt og flogfenað, ið eru merkt við lyklarholsmerkinum, og flogfenað og fisk, ið ikki eru raspað. Vel helst feitan fisk, so sum laks, sild, makrel og kalva. Tú kanst eta bjølgmeti sum kikertrar, kidneybønir ella linsur í kjöt- ella vegetarrættum.



SÓS OG HEILSUGÓÐ FITIEVNI

Tú kanst eta soltna sós ella kryddsós aftur við matinum. Olja/ediksypp eru góð val. Tú kanst eta majones, pesto og hummus í smærri nøgdum. Vel ósaltaðar nøtir og fræ at stroya á salatina. Vel olju ella flótandi margarin til matgerðina.



KOLVÆTA VIÐ STÍVILSI

Vel vørur, sum hava fullkorns- ella lyklarholsmerkið, tá ið tú keypir epli, pasta, rís, nudlur ella breyð. Et kolvætu við skynsemi. Kolvæta fær blóðsukrið at hækka.



GRØNMETI

Vel grønmeti, sum er frískt, fryst ella í blikki. Grønmeti kann etast ótilvirkað, kókað, bakað, stokt, ella tað kann latast í t.d. kjötsós ella blandkókaðar rættir.



MJÓLKARÚDRÁTTIR

Tú kanst drekka ella eta 2,5 dl av mjólkarúdráttum dagliga. Vel lættmjólk, soltmjólk ella blak og súrgaðar mjólkarúdráttir við ongum sukri, sum í mesta lagi innihalda 1,5% av fiti. Velur tú mjólkarúdráttir úr hinum Norðurlondunum, ber til at hyggja eftir lyklarholsmerkinum.

FRUKT OG BER

Vel fríska, frysta frukt ella frukt í blikki, sum ikki inniheldur sukur. Avmarka nøgdina av turkaðum fruktum, so sum rosinum.



DRYKKJUVØRUR

Sløkk tostan við vatni. Drekki te og kaffi við ongum sukri. Tú kanst eisini velja sukurfría saft og sodavatn. Minst til tilmælini frá heilsumyndugleikunum um rúsdrekka – drekk í mesta lagi 10 eindir um vikuna og ikki í einum. Les meira um rúsdrekkatilmælini á heimasíðuni hjá Heilsustýrinum.



Les meira og fá innkeypsleiðbeining á heimasíðuni hjá danska Diabetesfelagnum.



Rørsla kann vera so mangt

- Gakk í staðin fyri at koyra bil
- Far úr bussinum eitt steðgipláss, áðrenn tú plagar
- Ger urtagarðsarbæði ella vaska bilin
- Vel trappurnar í staðin fyri lyftuna
- Gakk, meðan tú tosar í telefon
- Set bilin longri burturi frá inngongdini
- Far ein eyka túr við dustsúgváranum
- Elska meira
- Dansa til tín yndistónleik
- Gakk til svimjing ella vatnfimleik
- Ger fimleikvenjingar ella javnvágsvenjingar
- Ven styrki ella ger venjingar við elastikki



Rørsla gevur pluss á kontuni

- + Rørsla gevur meira orku
- + Rørsla fyribyrgir strongd
- + Rørsla minkar um vandan at fáa fylgisjúkur
- + Rørsla økir insulinviðkvæmið



RØRSLA: ALT TELUR VIÐ



Annars...

Heilsustýrið viðmælir, at tú rørir teg í minsta lagi 30 minuttir hvønn dag og gert styrkjandi aktivitetir í minsta lagi tvær ferðir um vikuna.

Púra vanlig gerandisrørsla er týðningarmikil partur av diabetesviðgerðini. Tú rørir teg longu í gerandisdegunum, men kanska finnur tú snarvegir at fáa enn meiri rørslu í gerandisdagin.

HER KEMUR GAMLA VIÐ RUNNASAKSINUM

RØRSLA ER EIN TÝÐNINGARMIKIL PARTUR AV DIABETESVIÐGERÐINI

Tá ið tú rørir teg, er tað sum at smyrja tey rustaðu lásini. Rørsla kann hjálpa tær at fáa blóðsukrið niður – bæði nú og sum frá líður. Rørsla hjálpir eisini at lækka blóðtrýstið og kolesterolið.

EITT SINDUR ER BETRI ENN EINKI

Um tú ikki rørir teg so nógv, kanst tú byrja í smáum at røra teg meira og meira. Tosa við diabetesviðgeran, um tú hevur avbjóðingar, ið gera tað trupult at røra teg.

FRAM KEMUR TANN, IÐ HÓVLIGA FER

Tað kann vera trupult at broyta vanar. Tú kanst fáa hjálp frá heilsustarvsfólki í tíni kommunulæknaviðtalu at fáa meira rørslu í gerandisdagin.

VIÐGERÐ, SUM HÓSKAR TIL TÍN

Tað er ymiskt, sum viðgerðin verður lagað til tann einstaka. Sjúkumyndin er ymisk frá persóni til persón og harvið eisini tørvurin á heilivági. Summi fáa minni og onnur meira, men tey flestu fáa okkurt slag av heilivági. Læknin ella sjúkrarøktarfrøðingurin hyggur at blóðsukri, blóðtrýsti og kolesteroli, og saman við tær leggja tey eina ætlan, soleiðis at hetta fer at liggja í eini hóskaði legu.

TØRVURIN KANN BROYTAST VIÐ TÍÐINI

Sum tú eldist, framleiðir kroppurin minni og minni insulin. Tí kann henda, at tú við tíðini fært tørv á meiri heilivági. At javnviga kost, rørslu og heilivág hevur stóran týdning fyri viðgerðina. Tað kann vera avgerandi fyri at tarna ella seinka fylgisjúkum. Fjølbroyttur kostur og rørsla hjálpa tær at lækka blóðsukrið,

kolesterolið og blóðtrýstið. Summi uppliva long tíðarskeið við normalum blóðsukri og ongum sjúkuæðkennum. Tað er gott hugskot at halda fram við heilivági, hóast tú einki merkir til diabetes, tí í mongum førum verjir hann móti seinfylgjum av sjúkuni.

Annars...

Heilivágur kann vera kostnaðarmikil. Í Føroyum rindar Heilsutrygd størsta partin av útreiðslunum til tilskotsheimilaðan heilivág og viðgerðartól.



Eigur tú at máta blóðsukrið?

Summi merkja, tá ið blóðsukrið gerst ov høgt, onnur merkja einki. Tað kann vera ein hjálp at máta blóðsukrið við blóðsukurtóli fyri at síggja, hvussu kroppurin ber seg at í rørslu, og tá ið tú hevur etið. Spyr viðgeran, hvat tú kanst gera, og um okkurt er, sum kann hjálpa tær.

Semjast tit um, at tú eigur at máta blóðsukrið regluliga, kanst tú fáa útvegað blóðsukurtól og tilhoyr á apotekinum.

HbA1c = Langtíðarblóðsukur

Diabetesviðgerin heldur eyga við langtíðarblóðsukrinum (eisini rópt HbA1c), sum verður mátað í eini blóðroynd. Langtíðarblóðsukrið vísir miðalvirðið fyri blóðsukrið farnu 2–3 mánaðirnar. Saman við viðgeranum setir tú eitt hóskaði viðgerðarmál fyri langtíðarblóðsukrið. Viðgerðarmálið er serstakt fyri teg og eigur ikki at samanberast við onnur.

TÚ KANST FYRIBYRGJA FYLGISJÚKUR

Fjölbroyttur kostur, rørsla og viðgerð eru við til at fyrirbyrgja og tarna, at fylgisjúkur taka seg upp. Umframtað, tú sjálf/-ur gert í tí dagliga, hefur tað eisini týðning, at tú fert til regluliga viðtalu, serliga um tú varnast nýggj sjúkueyðkenni ella fært avbjóðingar.

EITT ÁTAK, SUM MUNAR

Diabetes 2 ávirkar blóðsukrið, blóðtrýstið og kolesterolið, og hetta kann geva fylgisjúkur. Enn vita vit ikki, hví summi fáa fylgisjúkur og onnur ikki, men vit vita, at útlitini eru frægast, um tú fyrirbyrgir. Um tú longu hefur eina ella fleiri fylgisjúkur, kanst tú framvegis fyrirbyrgja og tálma, at tær versna.

FÁ TÆR HJÁLPA OG STUÐUL TIL NÝGGJAR OG BETRI VANAR

Tú kanst sjálf/-ur gera stóran mun fyri tína egnu heilsu, men tær nýtist ikki vera einsamøll/-allur um tað. Hjár dietisti kanst tú læra um fjölbroyttan kost, og í ymsu venjingarmiðstøðunum fæst holl ráðgeving um venjing, sum hóskar til tín.

Føtur

Diabetes kann ávirka følisansin í fótunum. Um ein fær sár á fótin, kann tað í slíkum føri vera trupult at varnast. Ein fótterapeutur kann hjálpa tær at ansa eftir fótunum og fyrirbyrgja fótisár.

Ger soleiðis

Lat ein løggildan fótterapeut kanna føturnar seks ferðir árliga fyri nervaskaðar og byrjandi trupulleikar. Læknin skrivur ávísing, og Heilsutrygd rindar størsta partin av gjaldinum.

Nervar

Nervunum tørvar ilt, og hana fáa tær frá evarska smáum blóðæðrum. Æðrarnar kunnu oyðileggjast og geva nervaskaða hjá einum við diabetes. Hetta kann koma til sjóndar við ólagi í følisansinum og eisini avbjóðingar við rørsulagnum í ørum og beinum.

Ger soleiðis

Tosa við læknan, um tú hefur sjúkueyðkenni sum t.d. verri følisans, pínu ella kulda-/hitakenslu.

Kynslív

Bæði menn og kvinnur kunnu uppliva trupulleikar við kynslívinum, aloftast trupulleikar við standingini og niðursettan hug. Í slíkum førum kunnu tey flestu fáa hjálp.

Ger soleiðis

Tosa við læknan, um tú hefur slíkar avbjóðingar. Læknin kann hjálpa tær ella ávísa til serlækna í urologi og/ella sexolog, sum kunnu hjálpa tær.

Ein serlig áheitan

Slökk sigarettirnar. Royking økir munandi um vandan at fáa fylgisjúkur.

Eygu

Fleiri ár við høgum blóðsukri kunnu ávirka smáu æðrarnar í eyganum, so tær gerast skroypiligar og bresta. Um tær bresta, kann eygað fáa skaða. Eynaskaðar kunnu fyrirbyrgjast.

Ger soleiðis

Far regluliga til eygnalækna. Diabetesviðgerin sendir ávísing, og eygnalæknin ger av, hvussu ofta tú kannar eyguni

GG: Tað er ókeypis at fara til eygnalækna.

Nýru



Smáu blóðæðrarnar í nýrunum kunnu fáa løst, um blóðsukrið er ov høgt í longri tíð. Fleiri við diabetiskari nýrasjúku hava eingi sjúkueyðkenni.

Ger soleiðis

Vitja diabetesviðgeran minst eina ferð árliga.

Tenn



Diabetes ger, at meiri sukur er í spýttinum. Tí er tað serliga umráðandi at busta tenninar væl. Fleiri fáa eisini tannholdsbruna, tí tannholdið er minni mótstøðuført, tá ið ein hefur diabetes.

Ger soleiðis

Sig tannlækninum frá, at tú hefur diabetes, og avtala við tannlæknan, hvussu ofta tú eigur at kanna tenninar.

Hjarta og blóðæðrar

Tá tú hefur diabetes 2, ert tú í størri vanda at fáa hjartaæðrasjúku, tí høg blóðsukur ávirka blóðæðrarnar.

Ger soleiðis

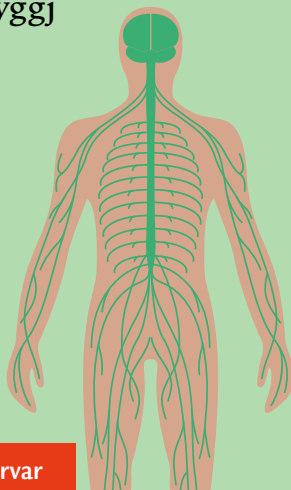
Far til diabetesviðgera minst eina ferð um árið.

Svøvnur

Hevur tú svøvntrupulleikar, kunnu mangar orsøkir vera til hetta, t.d. svøvnnapnø, ampi og stúran um avleiðingar av diabetes og blóðsukursveiggi.

Ger soleiðis

Tosa við læknan, hevur tú ringar svøvn-gávur ella kennir teg troytta/-n og illa fyri.



TOSA UM TAÐ: TRUPLU KENSLURNAR

LATIÐ OKKUM TOSA UM TAÐ

Tað er á ongan hátt lætt at fáa eina varandi sjúku sum diabetes 2. Tískil er skilagott at tosa við familju, vinir ella diabetesviðgeran um, hvussu tað ávirkar teg.

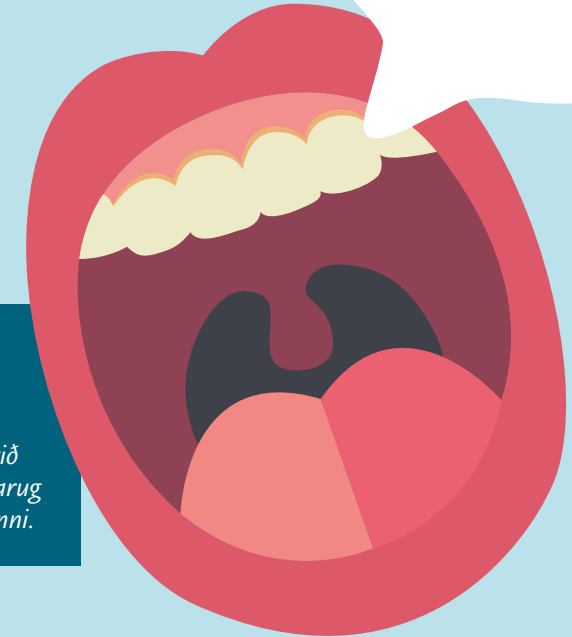


Eg havi tað gott

Annars...

DIABETES 2
KANN VERA ARVALIGT

Tað kann vera skilagott at tosa við familjuna um, at tey eiga at vera varug við møgilig diabetes 2 sjúkueyðkenni.

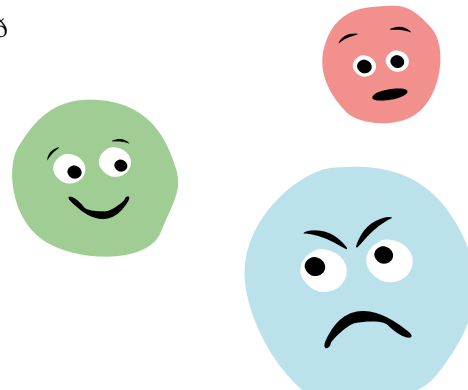


TRUPLU KENSLURNAR

Tað er púra vanligt at ávirkast av at hava fingið diabetes. Summi fáa eina kenslu av missi, skelki, kenna vreiði, avnoktan, ótta, gerast í ringum lag ella hava skomm og skuldarkenslur. Um tú hevur hesar kenslur, ert tú ikki tann einasti.

Tú hevur onga orsök at skammast um at hava fingið diabetes 2. Tú kanst hava borið teg rætt at, men kortini fáa diabetes 2, tí sjúkan er arvalig. Tó kanst tú hava stóra

ávirkan á, hvussu sjúkan tekur seg fram. Nøkur kenna tað sum eina stóra ábyrgd, skulu tey liva væl við diabetes. Tosa við diabetesviðgeran ella avvarðandi, um neiligu kenslurnar fylla ov nógv, og um tú hevur torført við at ansa eftir tær og tínum diabetes.



TOSA UM TAÐ

Onkuntíð hjálpir at seta orð á kenslurnar. Tú gert av, hvat tú hevur hug at siga við onnur, men fleiri uppliva, at tað hjálpir at tosa við onnur um truplar kenslur. Tá hava familja, vinir og onnur lættari við at hjálpa tær.

Tað kann vera, at tú vilt, at tey:

- læra meira um diabetes
- lesa henda faldaran, so tú hevur ein at tosa við um diabetes
- koma við tær, tá ið tú fert til diabetesviðgeran
- stuðla tær í at eta fjølbroyttan kost
- hjálpa tær við at fáa meira røslu í gerandisdegunum

IKKI BLANDA TEG

Nøkur uppliva, at onnur – í bestu meining – leggja seg út í, hvat ein etur og ger. Tað er í lagi at gera vart við hetta. Einkí er forboðið, og tú veitst, hvat er best hjá tær at eta og gera.



HER FINNUR TÚ HJÁLPA

KOMMUNULÆKNAVIÐTALAN

Í Føroyum kanst tú tosa við heilsustarvsfólkin í tíni kommunulæknaviðtalu, sum kunnu greiða tær frá um diabetesjúkuna, og hvussu tú kanst fyrihalda teg til sjúkuna og fáa nýggjar vanar. Saman kunnu tit finna út av, hvørji tilboð eru til tín.

ÍSKOYTI OG RÆTTINDI

Í Føroyum veitir landið persónum við diabetes stuðul til viðgerðir hjá løggildum fótterapeuti. Ein persónur við diabetes hevur, við ávísing frá kommunulækna, eisini rætt til ókeypiss viðtalu hjá dietisti.

DIABETESFELAGIÐ Í FØROYUM OG DANMARK

Leita tær meira vitan um diabetes, tiltøk, uppskriftir o.a. Kanska ber til at taka stig til at stovna ein bólk ella eitt átak í tínum øki, har ið tú kanst hitta onnur við diabetes.

[diabetesforeningen.dk](#); [diabetes.fo](#)

VIDENCENTER FOR DIABETES

Leita tær nýggjastu vitanina á heimasíðuni Videncenter for Diabetes, sum allar Steno miðstöðirnar eru felags um.

[videncenterfordiabetes.dk](#)

HEILSUSTÝRIÐ

[heilsustyrid.fo](#)

TÍN STENO MIÐSTØÐ

Steno Miðstöðin er ein av sjeý miðstöðum í Føroyum, Grønlandi og Danmark. Steno miðstöðirnar arbeiða miðvíst við at gera lívið við diabetes betri fyri øll. Á heimasíðunum hjá okkum finnur tú m.a. poddar, tiltøk, netfyrilestrar og nýggjastu vitanina um diabetes.

[stenediabetescenter.rm.dk](#)

[stenojaelland.dk](#)

[stenoaarhus.dk](#)

[steno.fo](#)

Steno Diabetes Center Nordjylland hevur ment henda faldaran í samstarvi við primera heilsugeiran, persónar við diabetes og Stenomíðstöðir í Danmark og Føroyum. Tjytt faldaran hava Jens Andreassen, serlækni, Elin Maria Iversen, diabetessjúkrarøktarfrøðingur og Barbara á Rógvi, samskipari. Føroyska útgávan er lagd til føroysk viðurskipti við týðandi íkasti frá brúkarum, sum ganga á Steno Miðstöðini, og heilsustarvsfólki í føroyska heilsuverkinum. Sprotin hevur rættlisið.