

UDHËZUESI THELBËSOR

Diabeti në vendin e punës

10 pika kyçe



Shkarkoni
Diabapp



"Action Diabète" ju pajis me
Aplikacionin DiabApp.

- Lehtëson ndërveprimet midis specialistëve mjekësorë.
- Lejon pacientët të marrin raportet dhe informacione në mënyrë efektive

www.actiondiabete.ch

Jeta juaj dhe përshtatja me diabetin

Qendra për këshillime Beratungszentren

Brig - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3

Association Valaisanne du Diabète (Shoqata e diabetit "Valais")

Këshillim, mësim,
përkujdesje dhe pajisje
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Diabeti Oberwallis

Këshillim, mësim,
përkujdesje dhe pajisje
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais – Wallis

1. KOMUNIKIMI ME DETYRIM

Nuk ka asnjë detyrim për të komunikuar gjendjen tuaj; ky është një vendim personal. Gjithsesi, rekomandohet që diabetikët të komunikojnë me mjekun profesionist (nëse kompania e ka një të tillë). Mjeku profesionist duhet të respektojë besueshmërinë profesionale dhe mund të vlerësojë përshtatshmërinë tuaj për detyrën në fjalë, të ofrojë sugjerime dhe/ose të organizohet me punëdhënësin tuaj (p.sh. të respektohen kohët e pushimit).

2. KUR DHE ME KË TË FLISNI RRETH DIABETIT TUAJ

Të jetuarit me diabet do të thotë të dini si ta përshtatni atë me ritmin e punës. Për këtë arsye, sapo të jetë krijuar një marrëdhënie besimi, është e dobishme të informoni një koleg ose punëdhënësin tuaj në mënyrë që t'ju ndihmojnë nëse është e nevojshme.

3. PËRPARA SE TË LARGOHENI PËR PUNË

Sigurohuni të merrni me vete pajisjen tuaj të monitorimit të glukozës në gjak dhe mjekimin (insulinën), po ashtu edhe sheqerin me veprim të shpejtë (p.sh. kubar e sheqerit, një lëng, etj.) dhe një vakt të ndërmjetëm (p.sh. çokollatë shirit me drithëra).

4. USHQYERJA NË PUNË

Konsumoni çfarë të doni! Për të zbuluar sa ushqim ju duhet, merrni një drekë të bërë në shtëpi ose nëse ju bëhet për mbarë hani drekë në një restorant. Përgatitni një drekë të balancuar mirë dhe shmangni vaktet e gatshme që janë me shumë kripë, sheqer apo të yndyrshme.

5. ÇFARË TË BËNI NËSE KENI NIVEL TË ULËT TË SHEQERIT NË GJAK

Bëni një pushim 10 minutësh për të marrë sheqerin tuaj dhe qëndroni të qetë. Përpara se të ktheheni në punë, kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak. Nëse jeni të prirur për hipoglicemi pa shenja të dukshme klinike, tregojuni të tjerëve veprimet e duhura që mund të ndërmarrin në një rast urgjent.

6. ORËT E ÇRREGULLTA TË PUNËS DHE PUNA GJATË NATËS

Ky faktor mund të ndikojë menaxhimin tuaj të diabetit dhe ju kërkon të tregoheni rigorozë (monitorim të rregullt të nivelit të glukozës në gjak, rregullim i insulinës ose të vakteve të ndërmjetëm, nëse është e nevojshme).

Një monitor statik i glukozës dhe/ose një pompë insuline do të thjeshtësojnë monitorimin dhe rregullimin. Përshtatni trajtimin tuaj për të kompensuar çrregullimin e vakteve. Nëse jeni me gjilpëra, është thelbësore që insulina juaj e ngadalësimit të jepet në një kohë fikse.

7. NGARJA E MAKINËS PËR NË PUNË

Nëse ju duhet të ngisni makinën për në punë, shmangni rrezikun e nivelit të ulët të sheqerit në gjak ndërkohë që e ngisni makinën. Kontrolloni gjendjen tuaj para se të jeni në timon dhe ndiqni udhëzimet zvicerane (para se të ngisni makinën, niveli i glukozës në gjak duhet të jetë mbi 5 mmol).

8. PUNA ME RREZIK TË LARTË

Për aq sa është e mundur, preferohet të shmangen punët ku kufizimi që vjen nga diabeti i shton vështirësi dhe stres punës (p.sh. puna në lartësi, përdorimi i makinerive të rrezikshme, puna vetëm, etj.).

9. GJENDJA EMOCIONALE

Diabeti nuk duhet t'ju pengojë të keni një jetë profesionale të plotësuar. Ju mund të kërkonit për zgjidhje dhe mundësi me shefin tuaj. Gjithashtu, mund të bëni qejf edhe me kolegët, për sa kohë që kontrolloni gjendjen.

10. MË SHUMË RRETH DIABETIT

Një person diabetik që njeht mirë sëmundjen e saj/tij kronike dhe trajtimin është dikush që zvogëlon vështirësitë dhe rrezikun për incidente në punë. Nëse keni nevojë për këshillim, mos ngurroni të kontaktoni mjekun tuaj ose Association Valaisanne du Diabète (Shoqata e diabetit "Valais") (027/322.99.72).



Burimet:

www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail

www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail

Menaxhimi:

www.sgedssed.ch