

# راهنمای ضروری دیابت در محیط کار ۱۰ نکته مهم

با وجود دیابت  
بهره‌مندی خود را حفظ کنید



دانلود  
Diabapp



## Action Diabète

برنامه **DiabApp** را به شما ارائه می‌کند.

• تعامل بین پزشکان متخصص را آسان‌تر کرده است.

• به بیماران امکان می‌دهد تا گزارش‌ها و اطلاعات را به‌طور کارآمدتری دریافت کنند.

[www.actiondiabete.ch](http://www.actiondiabete.ch)

## دیابت Oberwallis

مشاوره، آموزش، مراقبت و تجهیزات  
52 24 946 027

[info@diabetesoberwallis.ch](mailto:info@diabetesoberwallis.ch)  
[diabetesoberwallis.ch](http://diabetesoberwallis.ch)

## Association Valaisanne du Diabète (Valais (Diabetes Association

مشاوره، آموزش، مراقبت و تجهیزات

,16 Rue des Condémines  
72 99 322 027 | Sion 1950  
[info@avsd.ch](mailto:info@avsd.ch) | [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

## Centre for consultations Beratungszentren

6 Brig - Bahnhofstrasse

4 Visp - Kantonsstrasse

1 Sierre - Notre Dame des Marais

16 Sion - Rue de Condémines

19 Martigny - Av. de la Gare

3 Collombey - Ch. du Verger



Action Diabète  
Aktion Diabetes  
Valais – Wallis

## 8. کار پرخطر

تا آنجا که ممکن است، ترجیح داده می‌شود از مشاغلی که در آن‌ها محدودیت‌های دیابت باعث ایجاد مشکل و استرس در کار می‌شود اجتناب کنید (مانند کار در ارتفاع، استفاده از ماشین‌آلات خطرناک، کار به تنهایی و غیره).

## 9. وضعیت ذهنی

دیابت نباید شما را از داشتن یک زندگی حرفه‌ای رضایت‌بخش محروم کند. می‌توانید با مشورت رئیس‌تان راهکارها و راه‌حل مناسب را پیدا کنید، و گاهی اوقات می‌توانید به شرط پایش وضعیتتان، با همکاران خوش بگذرانید.

## 10. اطلاعات بیشتر درباره دیابت

فرد دیابتی که بیماری مزمن و درمان خود را به خوبی می‌شناسد، فرد دیابتی است که مشکلات و خطرات حوادث کار را به حداقل می‌رساند. اگر به مشاوره نیاز دارید، بی‌درنگ با پزشک خود یا انجمن Valaisanne du Diabète (انجمن دیابت Valais) (322.99.72/027) تماس بگیرید.

## 6. ساعات کاری غیرعادی/کار شبانه

این عامل می‌تواند بر مدیریت دیابت شما تأثیر بگذارد و مستلزم دقت بیشتر شماست (پایش منظم قند خون، تنظیم انسولین یا مصرف میان‌وعده در صورت لزوم).

پایش‌کننده مداوم قند خون و یا پمپ انسولین می‌تواند در کار پایش و تنظیم قند خون به شما کمک کند. درمانتان را به گونه‌ای تنظیم کنید که بی‌نظمی و عده‌های غذایی‌تان را کاهش دهد. اگر انسولین تزریقی استفاده می‌کنید، تزریق انسولین آهسته باید در زمان مشخص و ثابتی برای شما انجام شود.

## 7. رانندگی در محل کار

اگر تا محل کار باید رانندگی کنید، کاری نکنید که قند خونتان حین رانندگی بیفتد. قبل از رانندگی وضعیتتان را بررسی کنید و دستورالعمل‌های سوئیس (قبل از رانندگی قند خون بالای ۵ میلی‌مول) را دنبال کنید.

## 4. تغذیه در محل کار

مطابق میلان عمل کنید! ناهار خانگی همراهتان ببرید تا متوجه شوید به چه مقدار قند نیاز دارید، یا اگر برایتان منعی وجود ندارد در رستوران ناهار بخورید. ناهاری متوازن تهیه کنید و از وعده‌های غذایی خیلی شور، شیرین یا چرب خودداری کنید.

## 5. اگر قند خونتان پایین است چه کاری باید انجام دهید

10 دقیقه استراحت کنید و خوراکی قندی‌تان را بخورید و آرامشتان را حفظ کنید. قبل از برگشت به محل کار، دوباره قند خونتان را بررسی کنید. اگر مستعد هیپوگلیسمی بدون علامت هستید، به دیگران در مورد اقدامات صحیحی که می‌توانند در مواقع اضطراری انجام دهند، بگویید.

## 1. تعهد اطلاع‌رسانی

هیچ الزامی برای اطلاع‌رسانی درباره وضعیتتان وجود ندارد. این یک تصمیم شخصی است. با این حال، توصیه می‌شود بیماران دیابتی با پزشک طب کار (در صورت وجود پزشک در شرکت) خود صحبت کنند. پزشک کار باید به حفظ محرمانگی اطلاعات درحوزه مشاغل پایبند باشد و ممکن است توانایی شما را برای کار موردنظر ارزیابی کند، پیشنهادهای ارائه دهد و/با با کارفرمای شما هماهنگی کند (مثلاً زمان‌های استراحتی که باید به شما داده شود).

## 2. چه زمانی و با چه کسی درباره دیابتان صحبت کنید

زندگی با دیابت به این معنی است که بدانید چگونه آن را با ریتم کاری خود سازگار کنید... به همین دلیل، پس از ایجاد رابطه‌ای توأم با اعتماد، بهتر است با یکی از همکاران یا کارفرمای خود اطلاع دهید تا در صورت لزوم به شما کمک کنند.

## 3. قبل از رفتن به محل کار

مطمئن شوید که لوازم کنترل قند خون و داروها (انسولین) و همچنین قند سریع‌الاثرب (مانند حبه قند، یک پاکت آمپوه و غیره) و یک میان‌وعده (شکلات غلات) را با خود ببرید.

