

RÊBERNAMEYA BINGEHÎN

Diyabet li kar 10 xalên sereke



Daxistin
Diabapp



**Action Diabète aplîkasyona
DiabApp pêşkêşî we dike.**

- Têkiliyên di navbera pisporên bijîjkî de hêsantir dike.
- Dihêle nexweş xwe bigihînin rapor û aqahdariya bi bandor.

www.actiondiabete.ch

Navenda ji bo şêwirmendiyê 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 (Sazûmana Diyabetê ya Valais)

Şewir, fêrkirin, lênêrîn û amûr
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Diabetes Oberwallis

Şewir, fêrkirin, lênêrîn û amûr
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais - Wallis

Baştir jîna bi diyabetê

1. MECBURIYETA RAGIHANDINÊ

Ne mecbûrî ye ku hûn rewşa xwe ragihînin; ew biryareke kesane ye. Dîsa jî, tê pêşniyar kirin ku yê diyabet bi bijîjkê karbendî re bipeyivîn (heke di şîrketê de yekî hebe). Bijîjkê karbendî divê bi nepeniya pîşeyî ve girêdayî be û dibe ku guncanbûna we ji bo peywira di dest de binirxîne, pêşniyaran pêşkêş bike, û/an bi kardêre we re rêkeftinan bike (mînak ji bo rêzgirtina demên bêhnvedanê).

2. KENGÎ Û BI KÊ RE LI SER DIYABETA XWE BIAXIVIN

Jîna bi diyabetê tê vê wateyê ku hûn zanibin ka mirov wê çawa li rîtma karê xwe adapte bike. Ji ber vê yekê, gava ku têkiliyek pêbaweriyê hate damezrandin, kêrhatî ye ku hûn hevkarê an kardêre xwe agahdar bikin da ku ew bikarin ji we re bibin alîkar heke hewce bike.

3. BERÎ ÇÛNA KAR

Piştast bikin ku we amûr û dermanên çavdêriya glukoza xwînê (însulîn) û her weha şekirê lez-tevger (mînak şekira zeb, kartoneke avmêwe, hwd.) û çerez (wek mînak çaweke givrikan) bi xwe re birine.

4. XWARIN LI KAR

Dilê we çî dibêje wê bikin! Firavîneke ku li malê hatî çêkirin hildin da ku hûn bizanin ka çiqas hewcedariya we heye, an heke ew li gorî we ye li xwaringehê firavîne bixwin. Xwarineke baş hevsengkirî bidin hev û ji xwarinên hazir ên ku pir sûr, şîrîn an bi rûn in dûr bimînin.

5. HEKE WE ŞEKIRA XWÎNÊ YA KÊM HEBE DIVÊ HÛN ÇI BIKIN

Ji bo xwarina şekira xwe 10 hûrdeman betlaneyek bistînin, û rehet bimînin. Berî vegerina ser kar, şekirê xwîna xwe ji nû ve kontrol bikin. Heke hûn meylê hîpoglîsemiya asemptomatik bin, gavên durist ên ku ew dikarin di rewşek acîl de bişopînin bejin kesên din.

6. DEMJIMÊRÊN KAR ÊN BÊRÊKÛPÊK/KARÊ ŞEVÊ

Ev hêman dikare bandorê li rêveberiya we ya diyabetê bike û hewce dike ku hûn hûrbijêr bin (şopandina birêkûpêk a glukozê ya xwînê, verastkirina însulînê an heke hewce bike xwarina çerezan). Monitorkî domdar ê glukozê û/an pompeyeke însulînê dê çavdêrî û verastkirinê hêsantir bike. Tedawiya xwe bi awayekî ku nerêkûpêkiya xwarinê xwe ji holê rake, adapte bikin. Heke hûn derzîlêdanan dikin, pêwîst e ku însulîna we ya hêdî di demek diyarkirî de were dayîn.

7. AJOTIN LI KAR

Heke ji bo kar hûn hewce ne biajon, di dema ajotinê de ji xetereya şekira xwînê ya kêma dûr bimînin. Berî ajotinê xwe kontrol bikin û rêwerzên Swîsreyê bişopînin (glîkoza xwînê ji 5 mmol zêdetir berî ajotinê).

8. KARÊ BI XETEREYA BILIND

Hindî ku pêkan be, çêtir e ku mirov ji karên ku tê de astengiyên diyabetê dijwarî û stresê li kar zêde dikin (mînak karê li cihên bilind, karanîna makîneyên xeternak, bi tenê xebitîn, hwd.) dûr bimînin.

9. REWŞA HIŞÊ

Divê diyabeta we pêşî li jîna jiyaneke pîşeyî ya têrker negire. Hûn dikarin bi patronê xwe re çareserî û hevsengiyên çêbikin, û hûn dikarin carna bi hevkarên xwe re hin kêfê bikin bi şertê ku hûn xwe bi berdewamî kontrol bikin.

10. ZÊDETIR DI DERBARÊ DIYABETE DE

Kesekî bi diyabet ku bi nexweşiya xwe ya kronîk û tedawiya xwe baş dizane ew kes e ku dijwarî û xetereyên bûyerên li kar herî kêma dike. Heke hewcedariya we bi şewirdariyê hebe, dudil nebin ku bi doktorê xwe an Association Valaisanne du Diabète (Sazûmana Diyabetê ya Valais) re têkilî daynin (027/322.99.72).



Çavkanî:

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

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

Rêveberî:

www.sgedssed.ch