

TUSMO MUHIIM AH

Sonkoroowga xiliga shaqada 10 qodob



Soo daji
Diabapp



**Action Diabète ayaa ku siinaysa
aalada DiabApp.**

- Wuxuu wuxuu ka dhigayaa isdhexgalka khubarada caafimaadka mid fudud.
- Wuxuu u sahlayaa bukaanka inay helaan warbixinno iyo xog hufnaan leh.

www.actiondiabete.ch

Xarunta Talo Bixinta 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 (Ururka Sonkoroowga ee Valais)

Talo, waxbarid, daryeel iyo
qalab
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Sonkoroowga Oberwallis

Talo, waxbarid, daryeel iyo
qalab
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais – Wallis

Nolol wanaagsan oo lagula noqada sonkoroowga

1. MASUULIYADA XARIRKA

Ma jirto masuuliyad kaa saaran sheegista xanuunkaaga; waa go'aan ikhtiyaarkaa ah. Hase yeeshee, waxaa lagu talinayaa in dadka qaba sonkoroowga ay la sheekaystaan dhakhtarka shaqada (haddii shirkadu mid leedahay). Dhakhtarka shaqadu waa inuu raacaa ilaalinta sirta ee xirfadeed wuxuuna qiimayn karaa u qalmidaada shaqada taagan, bixin karaa talooyin, iyo/ama wuxuu qorshe la dejin karaa shirkada aad u shaqayso (tusaale, in la ilaaliyo xiliyada bareegga).

2. XILIGA IYO CIDA AAD KALA HADLAYSO SONKOROOWGAAGA

Inaad la noolaato sonkoroow ayaa ka dhigan inaad taqaano sida loogu dabaqo hamsami u socodka shaqadaada. Sababtaan awgeed, marka xariirka kalsoonida leh la dhiso, waa muhiim inaad u sheegto saaxiibkaaga shaqada ama cida aad u shaqayso inay ku caawin karaan haddii loo baahdo.

3. KAHOR INTAADAN SHAQADA KA BIXIN

Xaqiiji inaad qaadato aaladaada la socoshada sonkorta dhiiga iyo daawada (insulin-ta), iyo sidoo kale sonkortaada degdega jirka u gasha (tusaale, burtuqyada sonkorta, kartoon casiir ah, iwm.) iyo cunto fudud (tusaale, boorashka).

4. CUNTO KU CUNISTA GOOBTA SHAQADA

Samee sida aad dareemaysa! Soo qaado qado guriga lagu sameeyay si aad u ogaato cadadka aad u baahan tahay, ama kasoo qadee maqaayad haddii sidaas kugu haboon tahay. Diyaarso qado aad iskugu dheeli tiran oo iska ilaali cuntooyinka baakadaysan ee ay ku badan tahay cusbada, sonkorta, ama dufanka.

5. WAXA AAD SAMAYNAYSO HADDII SONKORTA DHIIGU KUGU YAR TAHAY

Qaado bareeg 10 daqiiqo ah si aad u cunto sonkortaada, aadna isku dejiso. Markale hubi sonkorta dhiigaaga kahor intaad shaqada ku laaban. Haddii aad u nugushahay xanuunka aan astaamaha lahayn ee hypoglycaemic, u sheeg dadka kale talaabooyinka saxda ah ee ay qaadi karaan haddii xaalad degdeg ah timaado.

6. SAACADAHA SHAQADA EE AAN ISKU TOOSNAYN/ SHAQADA HABAYNKII

Arintaan ayaa saamayn karta maaraynta sonkoroowgaaga waxayna u baahan tahay inaad aad u taxadarto (la socoshada joogtada ah ee sonkorta dhiiga, wax ka badelka insulin-ta ama cunista cunto fudud haddii loo baahdo). Aalada cabirka joogtada ah ee sonkorta iyo/ama bamka insulin-ta ayaa kuu sahlaaya inaad la socoto heerka aadna maarayso. Maaree daawayntaada si aad u xaliso isku dhex yaaca ka jira cuntooyinkaaga. Haddii aad qaadato cirbado, waa muhiim in insulin-taada gaabiska ah aad qaadato xiliyo cayiman.

7. GAARI U WADISTA SHAQADA

Haddii aad gaari u wadanayso shaqada, iska ilaali khatarta hoos u dhaca sonkorta dhiiga inta aad wado gaariga. Hubi xaaladaada kahor intaad gaariga wadin oo raac tilmaamaha Swiss (sonkorta dhiiga oo ka saraysa 5 mmol kahor intaad gaariga wadin).

8. SHAQO KHATAR BADAN

Ilaa heerka ugu badan ee suuragalka ah, waxaa haboon inaad iska ilaaliso shaqooyinka ay dhibaatooyinka sonkoroowgu kordhinayaan dhibka iyo walaaca shaqada (tusaale, inaad ka shaqayso meelaha dhulka ka sareeya, adeegsiga mashiinnada khatarta ah, shaqaynta adoo keligaa ah, iwm.).

9. XAALADA MASKAXDA

Sonkoroowgaaga waa inuusan kaa hor istaagin inaad ka guul gaarto noloshada xirfadeed. Waxaad kala shaqayn kartaa xalalka iyo caawimaadaha aad u baahan tahay qofka aad u shaqayso, waxaadna mararka qaar la baashaali kartaa shaqaalaha kula shaqeeya ilaa inta aad ilaalinayso xaaladaada.

10. OG BADAN OO KU SAABSAN SONKOROOWGA

Qof qaba sonkoroow oo yaqaana xanuunka iyo daawada lahayn iyo daawada caawinaysa ayaa ah qof sonkoroow qaba oo yarayn kara dhibaatooyinka iyo khataraha dhacdooyinka ka dhaca shaqada. Haddii aad u baahan tahay talo, haka daahin inaad la xariirto dhakhtarkaaga ah Association Valaisanne du Diabète (Ururka Sonkoroowga ee Valais) (027/322.99.72).



Ilaaha: www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail
www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail
Maaraynta: www.sgedssed.ch