ዳውንሎድ Diabapp

Action Diabète ዝህበኩም ከኣ ነቲ ናይ DiabApp መመልከቲ እዩ።

- ብ ሞንጎ ሕክምናዊ ኪኢላታት ድማ ርክብ ቀሊል ይገብር።
- ተሓከምቲ ድማ ጸብጻብ ይህቦምን ሓበረታ ድማ ብስሉጥ ይህብን።

www.actiondiabete.ch

ማእከል ኣማኸርቲ 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

ማሕበር Valaisanne du Diabète (ማሕበር ሕማም ሽኮር Valais)

ምኽሪ፡ ምምሃር፡
ክንክንን መሳርሕን
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

ሕማም ሽኮር Oberwallis

Beratung, Schulung,
Pflege und Material
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

diabètevalais diabeteswallis

diabetesoberwallis Information. Beratung. Prävention.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ኣገዳሲ መምርሒ

ሕማምሽኮር ዘለዎም ኣብ ስራሕ 10 ወሰንቲ ነጥብታት

Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais – Wallis

1. ግዴታታት ርክብ

ንኩነታትኩም ንምሕባር ግዴታ የሎን፡እዚ ግላወ ውሳነ እዩ። ኮይኑግን፡ ሕማም ሽኮር ዘለዎም ምስ ናይ ስራሕ ሓኪም ክዘራረቡ ይምረጽ፡ (ኣብ ትካል ኣሎ እንተድኣ ኮይኑ)። ናይ ስራሕ ሓኪም ድማ ሞያዊ ምስጥራውነት ክኽብር ኣለዎ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ኢድ ዘሎ ዕዮ ድማ ይሰማማዓኩም ተኾይኑ ክግምግም ኣለዎን ሓሳባት ይህብን፡ ከምኡ'ውን/ወይ ምስ ኣስራሒኹም (ንኣብነት ዕረፍቲ ሰዓት ክኽበር) ይረዳዳእ።

2. መዓስን ምስ መንን ብዛዕባ ሕማም ሽኮርኩም ትዛረቡ

ምስ ሕማም ሽኮር ምንባር ከኣ ምስ ናይ ስራሕ ኩነት ከመይ ትለምድዎ ምፍላጥ እዩ። በዚ ምኽንያት ድማ፡ ሓንሳብ ዘተኣማምን ዝምድና ምስ ተፈጠረ፡ ን መሳርሕቲ ወይ ንኣስራሒ ምሕባር ጠቓሚ እዩ፡ ምኽንያቱ ኣድላዪ ተኾይኑ ክሕግዙ ይኽእሉ።

3. ንስራሕ ቅድሚ ምብጋስኩም

ናይ ደምኩም ግሉኮዝ መቆጻጸሪ መሳርሒን ኣፋውስን (ኡንስሊን) ምሳኹም ከም ዝተማላእኹም ኣረጋግጹ፡ ከምኡ'ውን ድማ ቀልጢፉ ዝሰርሕ ሽኮር (ንኣብነት ካሪመለ፡ ጁማቕ፡ ወዘተ) ከምኡ'ውን ጥዓሞት (ንኣብነት ሓደ ባር ናይ ስሪያል).

4. ምብላዕ ኣብ ስራሕ

ከመይ ይስምዓኩም ኣሎ ቀጽሉ! ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ምሳሕ ድማ ምሳኹም ውሰዱ፡ እዚ ድማ ክሳብ ክንደይ የድልየኩም ንምፍላጥ እዩ፡ ወይ ድማ ዝሰማማዓኩም ተኾይኑ፡ ኣብ ረስቶራንት ምሳሕ ብልዑ። ዝተመጣጠነ ምሳሕ ድማ ኣዳልዉን ኣዝዩ ጨው ዘለዎ፡ ዝመዓረ ወይ ስብሒ ዝበዝሖ ድሉው መግቢ ኣወግዱ።

5. ትሑት ሽኮር ናይ ደም እንተለኩም እንታይ ትገብሩ

ናይ 10-ደቒቕ ዕረፍቲ ንምብላዕ ሽኮርኩም ውሰዱን ርግኡን። ቅድሚ ናብ ስራሕ ምምላስኩም ናይ ደምኩም ሽኮር እንደገና ተመርመሩ። እንተድኣ ናብ ምልክት ዘይብሉ ናብ ሃይፖግለይሰሚክ ቀሪብኩም፡ ኣብ ህጹጽ እዋን ክወስድዎ ዘለዎም ስጉምቲ ንካሎኦት ንገሩ ኢኹም።

6. ዘይስሩዕ ናይ ስራሕ ሰዓታት/ ናይ ለይቲ ስራሕ

እዚ ሮቓሒ ድማ ን ምሕደራ ሕማም ሽኮርኩም ክጸልዎ ይኽእል እዩ፡ ትርር ክትብሉ ድማ ይጠልበኩም (ቀጻሊ ቁጽጽር ግልኮዝ ደም፡ ናይ ኢንሱሊን ምትዕጻል ወይ ኣመጋግባ ድማ ኣድላይ ተኾይኑ).

ቀጻሊ ቁጽጽር ግልኮዝ ከሙኡ'ውን ድማ/ወይ ናይ ኢንሱሊን ፓምፕ ድማ ምቁጽጻርን ምስትኽኻልን ከቀላጥፍ እዩ። ናይ ኣመጋግባ ዘይስርዑነትኩም ንምስትኽኻል ክንክን ነብስኹም ኣልምድዎ። ኣብ መርፍእ እንተድኣ ሃሊኹም፡ እቲ ቀስ ኢሉ ዝውሃበኩም ኢንሱሊን ኣብ ፍሉጥ ግዜ ክውሃበኩም ኣድላዪ እዩ።

7. ምምራሕ መኪና

ናብ ስራሕ መኪና ምዝዋር ዘድልየኩም እንተኾይኑ፡ እናዘወርኩም ሓደጋ ትሑት ሽኮር ናይ ደም ኣወግዱ። ቅድሚ ዝምዋርኩም ነብስኹም ፈትሹን ከምኡ'ውን ድማ ናይ ስዊዝ መምርሒታት ተኸተሉ(ቅድሚ መኪና ምዝዋር ናይ ደም ግልኮዝ ልዕሊ 5 mmol)።

8. ልዑል ሪስክ ዘለዎ ስራሕ

ብዝተኻእለ መጠን፡ መሰናኽል ሕማም ሽኾር ጸገምን ጸቕጥን ስራሕ ዝውስኽሉ ዕዮ ከተወግዱ ተመራጺ እዩ። (ንኣብነት፡ ኣብ በረኽቲ ምስራሕ፡ ሓደገኛ ማሽን ምጥቃም፡ በይንኻ ምስራሕ ወዘተ)።

9. ኩነተ ኣእምሮ

ሕማም ሽኮርኩም ድማ ሞያዊ ሂወትኩም ካብ ምፍጻም ክኽልክለኩም የብሉን። መፍትሒታትን ቦታታትን ድማ ምስ ሓላፊኹም ክትሰርዕዎ ትኽእሉ ኢኹም፡ ከምኡ'ውን ምስ መሳርሕትኹም ድማ ኣብ ኣጋጣሚታት ክትድስቱ ትኽእሉ፡ እዚ ግን ክሳብ ነብስኹም ምፍታሽ ክሳብ ዝገበርኩም እዩ።

10. ዝያዳ ብዛዕባ ሕማም ሽኮር

ሕማም ሽኮር ዘለዎ እሞ ናቱ ወይ ናታ ሕዱር ሕማምን ክንክኑን ጽቡቕ ጌሩ ዝፈልጥ ሰብ ድማ፡ እዚ ሰብ'ዚ ሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ ኮይኑ ጸገማትን ሓደጋታትን ናይ ኣጋጣሚታት ስራሕ ዝንኪ ሰብ እዩ። ምኽሪ እንተድኣ ደሊኹም፡ ንሓኪምኩም ምውካስ ኣይትሰከፉ ኢኹም፡ ወይ ድማ ን ማሕበር Valaisanne du Diabète (Valais Diabetes Association) (027/322.99.72).

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

Management: www.sgedssed.ch