

Të qenurit i mirinformuar rreth diabetit



TË DREJTAT TUAJA SI PERSON DIABETIK

Skema e sigurimit të detyrueshëm të shëndetit rimbursor koston e konsultave me infermierin ose dietologun, nëse janë udhëzuar nga mjeku juaj. E njëjta gjë zbatohet për kujdesin ndaj këmbëve dhe monitorimin vetjak ose pajimin me gjilpëra që ju nevojiten (informacioni nga Association Valaisanne du Diabète (Shoqata e diabetit "Valais") - detajet e kontaktit më poshtë).



KËSHILLA TË VOGLA

- Shoqata e diabetikëve ju ofron një udhëzues (brenda këtij dokumenti), i cili ju kujton elementët thelbësorë të menaxhimit të duhur të sëmundjes suaj.
- Ne ju inkurajojmë ta mbanini në shtëpi në mënyrë që ta lexoni rregullisht, duke qenë se kontrolli i diabetit garanton një cilësi më të mirë jete në aktivitetet tuaja të përditshme.



NDËRLIKIMET NË LIDHJE ME DIABETIN

Si mund t'i shmang?

- Diabeti është një sëmundje kronike, shpesh e heshtur që do të qëndrojë me ju për një kohë të gjatë.
- Mungesa e vëmendjes ndaj diabetit tuaj mund të ketë pasoja serioze si rreziqet kardiovaskulare, probleme me veshkat që çojnë në dializë, reduktim të shikimit, humbje të ndjeshmërisë në gjymtyrët e poshtme, plagët e hapura, rreziku për amputim, etj.
- Një ose dy herë në vit, konsultohuni me mjekun tuaj. Nëse keni nevojë për informacion, masa ose kujdes special, ata do të jenë në gjendje t'ju referojnë te specialistë të tjerë.



Shkarkoni Diabapp

"Action Diabète" ju pajis me aplikacionin DiabApp

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

**Association VS du Diabète
(Shoqata e diabetit "Valais")**
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

Diabetes Oberwallis
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

Beratungszentren Qendra për këshillime

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



UDHËZUESI THELBËSOR

Diabetik?

Sa të mirinformuar jeni?

Jeta juaj dhe përshatja me diabetin



**Action Diabète
Aktion Diabetes**
Valais - Wallis

UDHËZUESI THELBËSOR

Tre shtyllat e menaxhimit të diabetit

NË SHËNDETIN E PËRDITSHËM



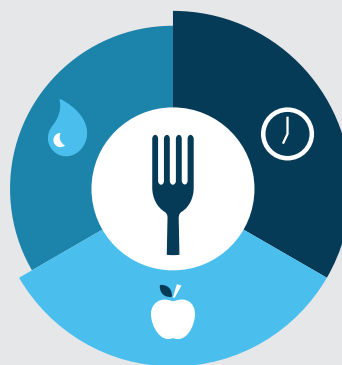
TRAJTIMI

Synimi

Unë e njoh diabetin tim në mënyrë që të menaxhoj më mirë nivelet e glukozës në gjak.

Çdo ditë

- Marr mjekimin dhe/ose dozën e insulinës.
- Monitoroj nivelet e sheqerit në gjak.
- Di të korrigjoj hipogliceminë dhe hipergliceminë



DIETA

Synimi

Konsumoj vakte që përmbushin nevojat e mia sipas një programi të rregullt.

Çdo ditë

- Përgatis një vakt të larmishëm dhe të balancuar.
- Shmang vaktet e ndërmjetme.
- Shmang pijet me sheqer, preferoj ujin dhe konsumin e alkoolit në nivele mesatare.



HIGJIENA DHE LËVIZSHMËRIA

Synimi

Krijoj zakone të shëndetshme dhe ruhem nga ndërlikimet.

Çdo ditë

- Kur bëj dush, kontrolloj gjendjen e këmbëve të mia.
- Marr pjesë në aktivitete fizike që ndjej se mund të bëj (promovon mirëqenien dhe rregullon nivelin e sheqerit në gjak).