

زندگی بهتر حتی با وجود دیابت

کسب اطلاعات مفید درباره دیابت



عوارض دیابت

- چطور از آن‌ها خودداری کنیم؟
- دیابت یک بیماری مزمن و گاهی خاموش است که برای مدت طولانی در شما باقی خواهد ماند.
- عدم توجه به دیابت می‌تواند عواقب جدی مانند خطرات قلبی عروقی، مشکلات کلیوی منجر به دیالیز، کاهش بینایی، از دست دادن حساسیت اندام‌های تحتانی، زخم‌های مزمن، خطر قطع عضو و غیره داشته باشد.
- سالی یک یا دوبار به پزشکتان مراجعه کنید. در صورت نیاز به اطلاعات اقدامات خاص یا مراقبت، او می‌تواند شما را به سایر متخصصان ارجاع دهد.



حقوق شما به‌عنوان یک فرد دیابتی:

طرح بیمه درمانی اجباری هزینه مشاوره با یک پرستار یا متخصص تغذیه را در صورت دستور پزشک بازپرداخت می‌کند. همین امر در مورد مراقبت از پا و خودپایشی یا تجهیزات تزریقی که نیاز دارید صدق می‌کند (اطلاعات از انجمن **valaisanne du Diabète** [انجمن دیابت Valais] - اطلاعات تماس در زیر موجود است).



چند مشاوره ساده

- «انجمن دیابت» راهنمایی (در داخل این سند) را به شما ارائه می‌دهد که عناصر ضروری برای مدیریت صحیح بیماری را به شما یادآوری می‌کند.
- توصیه می‌کنیم آن را در خانه نگه دارید تا بتوانید مرتب آن را بخوانید، زیرا دیابت کنترل شده کیفیت بهتر زندگی را در فعالیت‌های روزانه شما تضمین می‌کند.



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.

Association VS du Diabète
(Valais) دیابت
72 99 322 027
info@avsd.ch | avsd.ch

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

Beratungszentren
Centre for consultations

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



راهنمای ضروری
سه ستون مدیریت دیابت

مراقبت روزانه



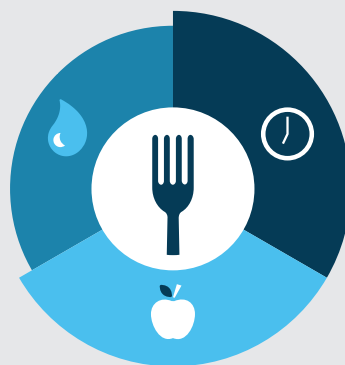
درمان

هدف

من دیابت خودم را می‌شناسم بنابراین می‌توانم سطح گلوکز خونم را بهتر مدیریت کنم.

هر روز

- داروهایم را مصرف می‌کنم.
- و/یا تزریق انسولینم را انجام می‌دهم.
- من سطح قند خونم را پایش می‌کنم.
- می‌دانم چطور قند خون بالا و پایین را تنظیم کنم



رژیم

هدف

من طبق یک برنامه منظم غذاهایی می‌خورم که نیازهایم را برآورده کند.

هر روز

- وعده‌های متنوع و متعادل تهیه می‌کنم.
- ریزه‌خواری نمی‌کنم.
- از نوشیدنی‌های قنددار پرهیز می‌کنم و آب و نوشیدنی الکلی ملایم را ترجیح می‌دهم



بهداشت و حرکت

هدف

عادات سالم را در خود شکل می‌دهم و از خودم درمقابل عوارض این بیماری محافظت می‌کنم.

هر روز

- هنگام شستشو، وضعیت پاهایم را بررسی می‌کنم.
- در فعالیت فیزیکی شرکت می‌کنم که فکر می‌کنم از عهده آن برمی‌آیم (فعالیتی که موجب تقویت سلامتی و تنظیم قند خونم شود).