

Di derbarê diyabetê baş agahdar bûn



MAFÊN WE WEKÎ KESEKÎ BI DIYABET

Plana sîgorteya tenduristiyê ya mecbûrî mesrefa şewirmendîya bi hemşîre an jî bijîşkê parêzê re vedigerîne heke ew bi destûra doktorê we hatibe saz kirin. Heman tişt jî bo lênêrîna lîngan û xwe-çavdêrîkirin an amûrên derzîlêdanê yê ku hewcetiya we pê heye jî derbasdar e (agahiyan jî Association valaisanne du Diabète (Sazûmana Diyabetê ya Valais) - hûngiliyên têkiliyê li jêr in).



ÇEND ŞEWIRÊN HÊSAN

- Sazûmana Diyabetê rêbernameyek (di nav vê belgeyê de) pêşkêşî we dike ku hemanên binge-hîn jî bo birêvebirina rast a nexweşîya we tîne bîra we.
- Em we teşwîq dikin ku hûn wê li malê berdest bigirin ku hûn bi berdeyamî bixwînin, jî ber ku diyabeta kontrolkirî di çalakiyên we yê rojane de kalîteyeke jiyane ya çêtir garantî dike.



KOMPLİKASYONÊN DIYABETÊ

Ez çawa ji wan dûr bimînim?

- Diyabet nexweşîyeke kronîk e, carinan jî bêdeng e ku dê demeke dirêj bi we re bimîne.
- Baldarî nedana diyabeta we dibe ku bibe sedema encamên giran ên wekî xetereyên nexweşiyên dil û damaran, pîrsgirêkên gurçikan ku dibin sedema diyalîzê, kêmbûn di dîtîne de, windabûna hestiyariya di lebatên jêrin de, birînen kronîk, xetereya amputasyonê û hwd.
- Salê carek an du caran bi doktorê xwe bişewirin. Ew ê karibin we bişînin cem pisporên din heke hûn hewceyê agahdarî, tedbîrên taybetî, an lênêrîne bin.



Action Diabète aplikasyona DiabApp pêşkêşî we dike

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

**Association VS du Diabète
(Sazûmana Diyabetê ya Valais)**
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

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

**Beratungszentren
Navenda jî bo şewirmendiyê**

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



RÊBERNAMEYA BINGEHÎN

Bi diyabet î?

Hûn çiqas baş agahdar in?

Baştir jîna bi diyabetê



**Action Diabète
Aktion Diabetes**
Valais - Wallis

RÊBERNAMEYA BINGEHÎN

Sê Stûnên Birêvebirina Diyabetê

LÊNÊRÎNA ROJANE



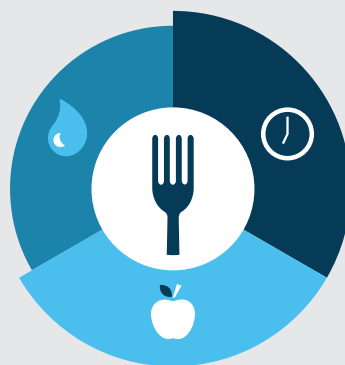
TEDAWÎ

Armanc

Ez diyabeta xwe nas dikim ji ber vê yekê ez dikarim asta glukoza xwîna xwe baştir îdare bikim.

Her roj

- Ez dermanên xwe û/an derziya însulînê digirim.
- Ez asta şekerê xwîna xwe dişopînim.
- Ez dizanim çawa tê durist kirin hîpo û hîper



PARÊZ

Armanc

Ez xwarinên ku hewcedariyên min pêk tînin li gorî bernameyeke birêkûpêk dixwim.

Her roj

- Ez xwarineke cihêreng û hevseng amade dikim.
- Ez ji çerezan dûr dimînim.
- Ez ji vexwarinên bi şeker dûr dimînim, av û vexwarinên kêma alkolê tercîh dikim.



PAQIJÎ Û GERYAN

Armanc

Ez adetên tendurist diafirînim û li hember komplîkasyonan xwe diparêzim.

Her roj

- Dema ez dişom, ez rewşa Pêyên xwe kontrol dikim.
- Ez beşdarî çalakiyeke fîzîkî ya ku ez hîs dikim ku ez dikarim bikim, dibim (saxlemiyê pêş ve dibe û şekira xwîna birêkûpêk dike).