

## Estar devidamente informado sobre a diabetes



### OS SEUS DIREITOS COMO DIABÉTICO

O seguro de saúde obrigatório reembolsa o custo das consultas com uma enfermeira ou nutricionista se forem prescritas pelo seu médico. O mesmo aplica-se aos cuidados dos pés e a qualquer equipamento de autocontrolo ou injeção de que possa precisar (informação da Association Valaisanne du Diabète - dados de contacto a seguir).



### ALGUNS CONSELHOS SIMPLES

- A Association du Diabète apresenta um guia (no interior do presente documento) que chama a atenção para elementos fundamentais para gerir corretamente a sua doença.
- Recomendamos que o coloque num local de destaque na sua casa e o consulte de forma regular, porque a diabetes controlada garante-lhe-á uma melhor qualidade de vida no seu dia-a-dia.



### COMPLICAÇÕES DA DIABETES

De que forma evitá-las?

- A diabetes é uma doença crónica, por vezes, silenciosa que permanece consigo durante muito tempo.
- Se não fizer caso da sua diabetes pode espelatar consequências graves como: riscos cardiovasculares, problemas renais que provocam diálise, perda de visão, perda de sensibilidade nos membros inferiores, feridas crónicas, riscos de amputação, etc.
- Consulte o seu médico 1 a 2 vezes por ano. Este poderá direcioná-lo para outros especialistas se necessitar de educação, medidas especiais ou cuidados.



Transferir  
Diabapp

A Action Diabète  
disponibiliza-lhe a aplicação  
DiabApp

- Torna o intercâmbio mais fácil entre os profissionais de saúde.
- Permite que os pacientes recolham com eficácia os relatórios e informações.

**Association VS du Diabète**  
027 322 99 72  
info@avsd.ch | avsd.ch

**Diabetes Oberwallis**  
027946 24 52  
info@diabetesoberwallis.ch  
diabetesoberwallis.ch

**Beratungszentren  
Centros de consulta**

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



# GUIA INDISPENSÁVEL É diabético? Está devidamente informado?

Viver melhor com a diabetes



**Action Diabète  
Aktion Diabetes**  
Valais - Wallis

## GUIA INDISPENSÁVEL

### Os três pilares de gestão da diabetes

#### ACOMPANHAMENTO DIÁRIO



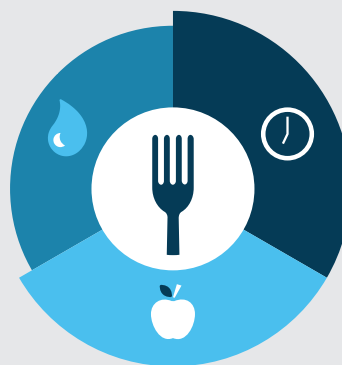
#### TRATAMENTO

**Objetivo**

Conheço a minha diabetes para gerir da melhor forma os meus valores de glicemia.

**Todos os dias**

- Tomo os meus medicamentos e/ou injeto insulina.
- Controlo os meus valores de glicemia.
- Sei como corrigir os valores de hipoglicemia e hiperglicemia.



#### DIETÉTICA

**Objetivo**

Opto por refeições regulares que respondem às minhas necessidades.

**Todos os dias**

- Preparo um prato variado e equilibrado.
- Evito petiscar.
- Evito bebidas açucaradas, opto pela água e modero o consumo de álcool.



#### HIGIENE E MOVIMENTO

**Objetivo**

Instituo hábitos vantajosos e previno as complicações.

**Todos os dias**

- Quando me lavo, verifico o estado dos meus pés.
- Pratico uma atividade física que posso pagar (favorece o bem-estar e regula a glicemia).