

ብዝዕባ ሕማም ሽኩር ጽቡቕ ሓበረታ ምርካብ



መሰልኩም ከም ሕማም ሽኩር ዘለዎ ሰብ መጠን

እቲ ናይ ግዴታ ናይ ጥዕና ኢንቲ-ግንብ መደብ ድማ ን ዋጋታት ምኽሪ ምስ ነርስ ወይ ኪኢላ ኣመጋግባ የሕውይ፡ እዚ ድማ ብሓኪም እንተተኣዘዙ እዩ። ብተመሳሳሊ ድማ ዘድልዩኩም ን ናይ ኣግሪ ክንክንን፡ ነብሰ ምክትታልን ወይ ናይ መርፍእ መሳርሕን ድማ ይምልከት፡ [ሓበረታ ካብ ማሕበር valaisanne du Diabète (Valais Diabetes Association) - መወከሲ ዝርዝር ኣብ ታሕቲ ኣሎ]።



ገሊ ቀሊል ምኽሪ

- ማሕበር ሕማም ሽኩር ድማ መምርሒ ይህበኩም (ኣብ ወብሳይት ሰነድ ዘሎ) እዚ ድማ ነቲ ኣገዳሲ ባእታታት ናይ ግብ-እ ምሕደራ ናይ ሕማምኩም የዘክረኩም።
- ንሕና ድማ ነዚ ኣብ ዝሓበሩ ክትሕዝዎ ነተባባዓኩም፡ በዚ ድማ ቀጻሊ ከተንብብዎ ትኽእሉ፡ ምኽንያቱ ክትትል ዝግበረሉ ሕማም ሽኩር ዝሓሸ ዓይነት ሂወት ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት ስለዘውሕስ እዩ።



ምትሕልላኻት ሕማም ሽኩር

- ብከመይ ከወግዶም ይኽእል?**
- ሕማም ሽኩር ሕዳር ሕማም እዩ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ንነዊሕ ግዜ ዝጸንኹ ህዳእ ሕማም እዩ።
 - ናብ ሕማም ሽኩርኩም ዘይምቕላብ ድማ ከቢድ ሳዕቢን ከም ናይ ኣፍልቢ ሪስክታት፡ ባብ ዲያሊሲስ ዝመርሕ ናይ ኩሊት ጸገም፡ ምስእን ስሚዒት ኣብ ታሕተዋይ መሓውር፡ ሕዳር ቁስልታት፡ ሪስክ ናይ ምቕራጽን ወዘተ ክህልዎ ይኽእል እዩ።
 - ክልተ ሰብ ኣብ ዓመት ንሓኪምኩም ተወከሱ። ንሳቶም ድማ ንብ ካልኣት ኪኢላታት ክሰድኹም እዮም፡ እዚ ድማ ሓበረታ ፡ ፍሉይ ስጉምቲ፡ ወይ ክንክን እንተደሊኹም እዩ።

Download Diabapp

Action Diabète ዝህበኩም ክኣ ነቲ ናይ **DiabApp** መመልከቲ እዩ።

- ኣብ ሞንን ሕክምናዊ ኪኢላታት ድማ ርኩብ ቀሊል ይገብር።
- ንተሓክምቲ ድማ ጸብጻብን ሓበረታን ድማ ብሰለጥ ይህብን።

ኣገዳሲ ሓበረታ ሕማም ሽኩር ኣለኩም ድዩ? ክሳብ ክንደይ ጽቡቕ ሓበረታ ኣለኩም ከ?

ኣገዳሲ ሓበረታ ሕማም ሽኩር ብዝሓሸ ምንባር

ማሕበር VS du Diabète (Valais Diabetes Association)
027322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

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

Beratungszentren Centre for consultations

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



አገዳሲ መምርሒ

እቶም ሰለስተ አዕኑድ ናይ ምሕደራ ሕማም ሽኩር

መዓልታዊ ክንክን



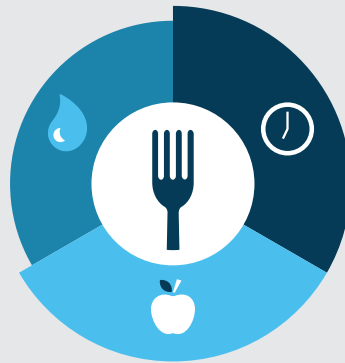
አተኣላልያ

ሸቶ

አነ ድማ ንሕማም ሽኩሪይ ይፈልጦ እዩ፡ በዚ ድማ ብዝተሓሸ ን መጠን ግልኮዝ ናይ ደመይ ክቆጻጸር ይኸእል እዩ።

መዓልታዊ

- አነ መድሃኒተይ ይወስድ እየ ከምኡከኣ/ወይ መርፍእ ናይ ኢንሱሊን ይወስድ።
- አነ ከአ ናይ ደመይ ሽኩር ይቆጻጸር እዩ።
- ከመይ ጌረ ከም ዘዕርዮ ይፈልጥ እየ ትሕቲ መጠንን ልዕሊ መጠንን።



መግቢ

ሸቶ

አነ ንጠለባተይ ዘማልእ መግቢ ይበልዕ እዚ ድማ ብመሰረት ልሙድ መደብ እዩ።

መዓልታዊ

- አነ ድማ ዝተፈለለየን መግቢ የዳሉ ከምኡ ድማ ዝተመጣጠነ መግቢ።
- አነ ጠዓሞት የወግድ እዩ።
- አነ ድማ ሽኩራዊ ዝስተ የወግድ፡ እዚ ድማ ማይን ማእከላይ ምህላኽ ኣልኮልን ብምምራጽ እዩ።



ጽሬትን ምንቅስቃስን

ሸቶ

አነ ድማ ጥዑይ ባህሪ የማዕብልን፡ ካብ ምትሕልላኻት ድማ ይሕሎን።

መዓልታዊ

- ክሕጽብ ከለኹ፡ አነ ዝፍትሾ ድማ ንኩነታት ናይ እግረይ።
- ኣብ ኣካላዊ ንጥፈታት ይሳተፍ፡ እዚ ድማ ክገብር ዝሰምዓኒ እዩ፡ (እዚ ጥዕናን የዕብን መጠን ሽኩር ደም ድማ ይቆጻጸርን)።