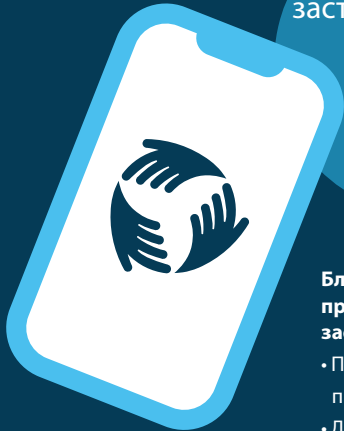


ОСНОВНЕ КЕРІВНИЦТВО Діабет у хворого, що працює — 10 основних моментів

Завантажуйте
застосунок Diabapp



Благодійна організація Action Diabète
пропонує Вам розпочати користуватися
застосунком DiabApp .

- Полегшує комунікацію між медичними працівниками
- Дозволяє пацієнтам ефективно збирати й перенаправляти аналізи, медичні висновки та ін. інформацію

www.actiondiabete.ch

Як покращити своє життя, якщо ви хворієте на діабет?

Консультаційні центри Бератунгзентрен

Бриг-Банхофштрассе 6
Вісп – Кантонштрассе 4
Сьєр – Нотр-Дам-де-Маре, 1
Сіон – вулиця Кондемінов, 16
Мартіньї – проспект де ла Гар, 19
Коломбі – шосе дю Вержер, 3

Асоціація Вале проти діабету

Поради, навчання,
догляд і обладнання вулиця
Кондемін, 16,
1950, м. Сіон | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Діабет Oberwallis

Beratung, Schulung,
Pflege und Material
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais – Wallis

1. ЗОБОВ'ЯЗАННЯ ПОВІДОМЛЯТИ ПРО НАЯВНІСТЬ ХВОРОБИ

У цьому питанні немає ніяких зобов'язань, це особистий вибір. Однак діабетику рекомендується поговорити про це з лікарем, у якого він проходить лікування (якщо такий лікар є на підприємстві). Він повинен дотримуватися професійної таємниці й може визначити вашу придатність до виконуваних обов'язків, надати рекомендації та (або) вказівки роботодавцю (наприклад, щодо необхідності дотримуватися часу на перерву).

2. КОЛИ І З КИМ ПОВОРОТИТИ ПРО СВОЄ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ДІАБЕТ

Життя з діабетом вимагає від хворого навчитися адаптувати своє життя до робочого ритму. З цієї причини, коли ви встановлюєте довірчі відносини, корисно повідомити колегу або вашого роботодавця, щоб вони могли прийти вам на допомогу, якщо це необхідно

3. ЩО ВАМ СЛІД РОБИТИ ПЕРЕД КОЖНИМ ВИХОДОМ НА РОБОТУ

Візьміть із собою обладнання для самостійного вимірювання глюкози в крові й ліки (інсулін), а також трохи цукру (наприклад, шматочки цукру, фруктовий сік...), а також легкий перекус (наприклад, батончик з пластівцями...).

4. ХАРЧУВАННЯ ВПРОДОВЖ РОБОЧОГО ДНЯ

Робіть так, як вважаєте за потрібне! Принесіть обід, який ви приготували вдома, щоб дотримуватись порції, або з'їжте обід у ресторані, якщо вам це зручно. Складіть для себе збалансоване меню, уникаючи надто солоних, солодких або жирних страв

5. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИНИКАЄ ГІПОГЛІКЕМІЯ

Зробіть 10-хвилинну перерву, щоб відновити сили й зберегти спокій. Перевірте рівень цукру в крові ще раз, перш ніж повернутися до роботи. Якщо ви схильні до гіпоглікемії й не завжди відчуваєте дискомфорт, повідомте оточуючих про правильні дії у надзвичайній ситуації.

6. НЕНОРМОВАНИЙ ГРАФІК РОБОТИ/ РОБОТА В НІЧНУ ЗМІНУ

Цей фактор може вплинути на лікування діабету й вимагає від вас суворості (регулярний контроль рівня цукру в крові, коригування інсуліну або приймання їжі на швидку руку, якщо це необхідно). Портативний сенсор глюкози в крові та (або) інсулінова помпа полегшать перевірку та налаштування. Адаптуйте своє лікування до поетапного харчування. Якщо ви робити ін'єкції, дуже важливо робити їх в один і той самий час

7. КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ НА РОБОТІ

Якщо вам потрібно керувати автомобілем у рамках виконання ваших професійних обов'язків, запобігайте будь-якому ризику виникнення гіпоглікемії за кермом. Перевірте себе перед тим, як сісти за кермо, і дотримуйтесь приписів лікарів у Швейцарії (рівень цукру в крові вище 5 ммоль перед водінням).

8. РОБОТА, ЩО ПОВ'ЯЗАНА З РИЗИКОМ

За можливості краще уникати професій, які через діабет збільшують рівень стресу й ускладнюють професійну діяльність (наприклад, робота на висоті, робота з небезпечним обладнанням, робота в ізоляції...).

9. НАСТРІЙ ТА СПОСІБ МИСЛЕННЯ

Ваше захворювання на діабет не повинне заважати вам вести повноцінне професійне життя. У вас є можливість дійти згоди та домовитися зі своїм роботодавцем, час від часу дозволяйте собі трохи розважатися з колегами, але завжди контролюйте свій стан!

10. ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Хворий на діабет, який добре знайомий зі своїм хронічним захворюванням та його лікуванням, – це діабетик, який мінімізує труднощі та ризики інцидентів на роботі. Якщо вам потрібна консультація, не соромтеся звертатися до свого лікаря або Асоціації Вале з питань лікування діабету (027/322.99.72).



Джерела :

www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail
www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail

Керування
автомобілем :

www.sgedssed.ch