



DiabApp
herunterladen

**Aktion Diabetes stellt Ihnen die
Applikation DiabApp zur Verfügung.**

- Sie erleichtert den Austausch zwischen Gesundheitsfachpersonen.
- Sie ermöglicht Patientinnen und Patienten die effiziente Erfassung von Befunden und Informationen.

www.aktiondiabetes.ch

Centres de consultation Beratungszentren

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

Association Valaisanne du Diabète

Conseils, enseignement,
soins et matériel
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Diabetes Oberwallis

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



WICHTIG ZU WISSEN Diabetes am Arbeitsplatz 10 wichtige Punkte

Besser mit Diabetes leben



**Aktion Diabète
Aktion Diabetes**
Valais – Wallis

1. INFORMATIONSPFLICHT

Es gibt keine Verpflichtung dazu, es ist eine persönliche Entscheidung. Es wird jedoch empfohlen, dass ein Diabetiker mit dem Betriebsarzt (falls in der Firma vorhanden) darüber spricht. Dieser muss das Berufsgeheimnis wahren und kann über Ihre Eignung für die Ihnen anvertraute Tätigkeit entscheiden, dem Arbeitgeber Hinweise geben und/oder Anpassungen vornehmen (z. B. Pausenzeiten, die eingehalten werden müssen).

2. WANN UND WEM VON SEINEM DIABETES ERZÄHLEN

Mit Diabetes zu leben erfordert, dass man weiss, wie man ihn an seinen Arbeitsrhythmus anpassen kann. Aus diesem Grund ist es hilfreich, einen Kollegen oder den Arbeitgeber zu informieren, damit diese Ihnen im Bedarfsfall helfen können.

3. VOR DER ARBEIT

Nehmen Sie Ihre Blutzuckermessgeräte, Medikamente (Insulin), schnellen Zucker (z. B. Würfelzucker, Saftbeutel...) und einen Snack (z. B. Müsliriegel...) mit.

4. ESSEN AM ARBEITSPLATZ

Machen Sie es so, wie Sie es für richtig halten! Bringen Sie das vorbereitete Mittagessen von Zuhause mit, oder essen Sie im Restaurant, um zu sehen, was Sie zu sich nehmen. Stellen Sie sich einen ausgewogenen Teller zusammen und vermeiden Sie Fertiggerichte, die zu salzig, zu süss oder zu fettig sind.

5. WAS TUN BEI HYPOGLYKÄMIE

Legen Sie eine 10-minütige Pause ein, um zu trinken und ruhig zu bleiben. Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker erneut, bevor Sie wieder zur Arbeit gehen. Wenn Sie anfällig für unbemerkte hypoglykämische Ohnmachtsanfälle sind, informieren Sie Ihre Mitmenschen über das richtige Verhalten in Notfällen.

6. UNREGELMÄSSIGE ARBEITSZEITEN / NACHTARBEIT

Dieser Faktor kann Ihr Diabetesmanagement beeinflussen und erfordert Disziplin (regelmässige Blutzuckerkontrollen, Insulin anpassen oder ggf. einen Snack zu sich nehmen).

Ein kontinuierlicher Blutzuckersensor und/oder eine Insulinpumpe erleichtern die Kontrollen und Anpassungen. Passen Sie Ihre Behandlung an die verschobenen Mahlzeiten an. Wenn Sie Injektionen erhalten, ist es grundlegend, dass Ihr langwirksames Insulin zu einer festen Zeit verabreicht wird.

7. FAHREN BEI DER ARBEIT

Wenn Sie bei der Arbeit Auto fahren müssen, vermeiden Sie das Risiko einer Hypoglykämie beim Fahren. Testen Sie sich selbst, bevor Sie sich ans Steuer setzen, und halten Sie sich an die in der Schweiz geltenden Richtlinien (Blutzuckerspiegel über 5mmol vor der Fahrt).

8. GEFÄHRLICHE ARBEITEN

Wenn möglich, sollten Sie Berufe vermeiden, bei denen Diabetes die Ausübung der beruflichen Tätigkeit erschwert und Stress verursacht (z. B. Arbeit in der Höhe, Bedienung gefährlicher Maschinen, isolierte Arbeit...).

9. GEISTIGE VERFASSUNG

Diabetes sollte Sie nicht daran hindern, ein erfülltes Berufsleben zu haben. Lösungen und Anpassungen können mit Ihrem Arbeitgeber gefunden werden. Erlauben Sie sich ab und zu ein kleines Vergnügen mit Ihren Kollegen und achten Sie darauf, dass Sie sich immer unter Kontrolle haben!

10. WEITERE INFORMATIONEN

Ein Diabetiker, der seine chronische Krankheit und Behandlung gut kennt, ist ein Diabetiker, der die Schwierigkeiten und das Risiko von Zwischenfällen am Arbeitsplatz minimiert. Wenn Sie Rat brauchen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an Diabetes Oberwallis (027 946 24 52).



Quellen:

www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail

www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail

Leitung:

www.sgedssed.ch