

Володіти повною інформацією щодо діабету



ВАШІ ПРАВА ЯК ДІАБЕТИКА

Обов'язкове медичне страхування компенсує роботу медичної сестри або дієтолога за призначенням вашого лікаря. Те саме стосується догляду за ногами й обладнання для самоконтролю або ін'єкцій, які вам потрібні (інформація від Асоціації діабету Вале – контактні дані наведені нижче).



КІЛЬКА ПРОСТИХ ПОРАД

- Асоціація лікування діабету пропонує вам керівництво (у змісті цього документа), яке нагадає вам про основні етапи належного лікування вашої хвороби
- Ми рекомендуємо вам ознайомитися з ним вдома й регулярно звертатися до нього, тому що контрольований діабет гарантує вам кращу якість вашого повсякденного життя



УСКЛАДНЕННЯ ПІД ЧАС ЗАХВОРЮВАННЯ НА ДІАБЕТ

Як їх уникнути?

- Діабет — це хронічне захворювання, яке іноді розвивається без симптомів, що супроводжує вас протягом тривалого часу
- Якщо не приділяти належної уваги своєму захворюванню на діабет, можна спричинити важкі наслідки, як-от серцево-судинні проблеми, проблеми з нирками, що призводять до діалізу, погіршення зору, втрати чутливості в нижніх кінцівках, хронічних ран, ризику ампутації тощо
- Консультуйтеся з лікарем 1-2 рази на рік. Він зможе направити вас до інших фахівців, якщо вам потрібна консультація, спеціальні заходи або догляд.



Завантажити застосунок Diabapp

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

Асоціація VS du Diabète (проти діабету)
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

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

**Beratungszentren
Консультаційні центри**

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



ОСНОВНЕ КЕРІВНИЦТВО Хворієте на діабет? Ви добре поінформовані?

Як покращити своє життя, якщо ви хворієте на діабет?



**Action Diabète
Aktion Diabetes**
Valais – Wallis

ОСНОВНЕ КЕРІВНИЦТВО

Три основні напрямки під час лікування діабету

ЩОДЕННІ ДІЇ



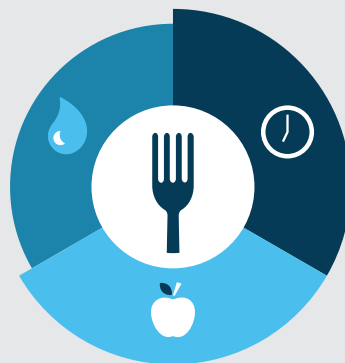
ЛІКУВАННЯ

Мета

Я знаю особливості свого захворювання на діабет, щоб краще контролювати рівень цукру в крові.

Кожен день

- Я приймаю ліки та (або) роблю ін'єкції інсуліну
- Я контролюю рівень цукру в крові
- Я знаю, як виправити наслідки гіпоглікемії та гіперглікемії



ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ

Мета

Я віддаю перевагу регулярному харчуванню, яке відповідає моїм потребам

Кожен день

- Я вмю скласти різноманітне й збалансоване меню.
- Я уникаю перекусів
- Я уникаю солодких напоїв, віддаю перевагу воді й помірно вживаю алкоголь



ГІГІЄНА ТА РУХ

Мета

Я маю корисні звички й запобігаю ускладненням.

Кожен день

- Під час ранкових і вечірніх водних процедур я контролюю стан своїх ніг
- Я займаюся фізичною активністю відповідно до своїх можливостей (це покращує самопочуття та регулює рівень цукру в крові)