Diyabeta ji rengê 2 yan · Diabetes typ 2

Xwarin, werzîş û tenduristî

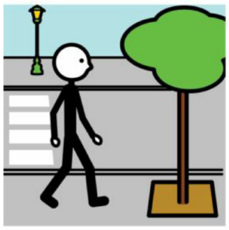
Mat, motion och hälsa

Bi te re diyabeta ji rengê 2 yan heye.
Ji bo ku tenduristiya te baş be divê tu di warê xwarin û vexwarinê de bi dîqqet bî. Her wiha gelek girîng e ku tu werzîşê bikî.

Du har diabetes typ 2. För att du ska må bra behöver du vara noggrann med vad du äter och dricker. Det är också viktigt att du motionerar.

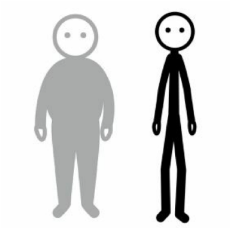
Bo tenduristiya te baş e ku gelek heşinahî, masî, heywanên bi qalik yên deryayî û berhemên ku nîşana qula kilîdê li ser heye bixwî.

Det är bra för dig att äta grönsaker, fisk, skaldjur och produkter som är märkta med ett nyckelhål.



Gelek girîng e ku tu tevbigerî û werzîşê bikî.
Weke mînak tu dikarî rojê 30 deqqeyan bimeşî.

Det är viktigt att röra på sig och motionera. Du kan till exempel promenera 30 minuter varje dag.



Qelewbûn û nexweşiya diyabeta rengê 2 yan ji laşê meriv re ne baş e.

Att väga för mycket och ha diabetes typ 2 är inte bra för din kropp.

Kişandina cixarê ji te re ne baş e ku bi te re nexweşiya diyabeta rengê 2 yan hebe.

Rökning är inte bra för din hälsa när du har diabetes typ 2.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med Sveriges Kommuner och Landsting

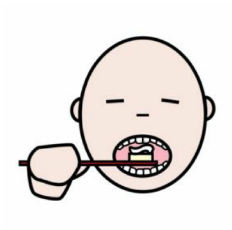
Diyabeta ji rengê 2 yan · Diabetes typ 2

Xwarin, werzîş û tenduristî

Mat, motion och hälsa

Divê tu gelek alkolê venexwî dema bi te re nexweşiya diyabeta rengê 2 yan hebe.

Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.

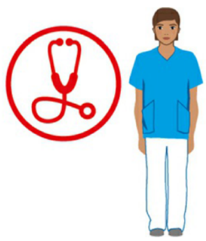


Dema bi te re nexweşiya diyabeta rengê 2 yan hebe xeteriya mezin heye ku di diranên te de qul çêbibin.
Lewma pêwîst e ku tu her sal biçî doktorê diranan.

När du har diabetes typ 2 är risken större att du får hål i tänderna. Det är därför bra att gå till tandläkaren varje år.

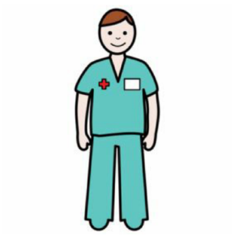
Her roj bi xwe lingên xwe kontrol bike. Ku kulên te yên cebbar nebin hebin hîngê bi hemşîreya diyabetê re têkîlî dêyne. Bihêle salê carekê pisporên lênêrîna lingan li lingên te binêre.

Kontrollera själv dina fötter varje dag. Om du har sår som inte läker så ta kontakt med diabetessköterskan. Låt en fotvårdsspecialist ta hand om dina fötter en gång per år.



Ji bo ku kontrola te li ser nexweşiya diyabeta rengê 2 yan hebe divê tu salê carekê bê ba hekîmekî.
Hekîm berpirsê dermanên te ye.

För att ha kontroll på din diabetes typ 2 ska du träffa en läkare en gång per år. Läkaren ansvarar för din medicin.



Dema pirsên te yên di derbarî xwarin, werzîş an jî pirsên te li ser laşê te hebin hîngê divê tu bi hemşîra diyabetê re têkildar bî.

Du ska ta kontakt med diabetessköterskan på vårdcentralen om du har frågor om mat, motion eller om hur din kropp mår.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med
Sveriges Kommuner och Landsting