

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

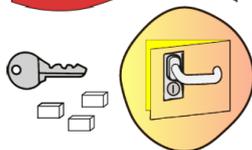
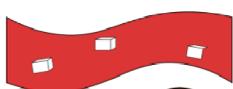
Lista e pranimet në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Mjeku dëshiron të bisedojë me ju për diabetin tënd.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



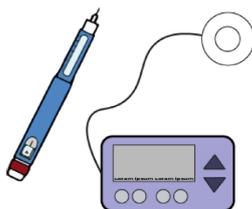
Ushqimi të cilin e ha ti bëhet sheqer në gjak. Në mënyrë që sheqeri të hyjë në qeliza, insulina është e nevojshme. Insulina është si një çelës që i hap qelizat.

Maten du äter blir till socker i blodet. För att sockret ska komma in i cellerna behövs insulin. Insulin är som en nyckel som öppnar in till cellerna.



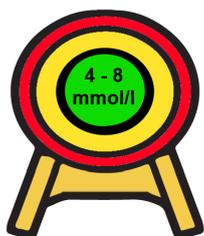
Trupi nuk prodhon fare insulinë të vet. Prandaj, ti duhet të marrësh insulinë në ndonjë mënyrë tjetër.

Din kropp gör inget eget insulin. Därför behöver du få insulin på något annat sätt.



Ti e merr insulinë me një stilolaps insuline ose me një pompë të insulinës.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



Qëllimi është që sheqeri i gjakut të jetë ndërmjet 4 - 8 mmol / l.

Målet är att ditt blodsocker ska ligga mellan 4-8 mmol/l.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimet në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Në mënyrë që i tërë trupi yt të ndjehet mirë, ti duhet të hash ushqim të mirë, të lëvizësh dhe ta kontrollosh shpesh sheqerin tënd të gjakut.

För att hela din kropp ska må bra behöver du äta bra mat, röra på dig och kontrollera ditt blodsocker ofta.



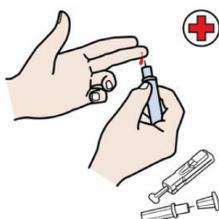
Nëse ti sëmuresh, sheqeri yt i gjakut do të ndikohet dhe mund të nevojitet që ti t' i ndryshosh dozat e insulinës.

Om du blir sjuk kommer ditt blodsocker att påverkas och du kan behöva ändra insulin doserna.



Ti duhet t' i llogaritësh karbohidratet në ushqimin që duhet ta hash dhe ta matësh sheqerin tënd të gjakut për të ditur se sa insulinë duhet të marrësh.

Du behöver räkna kolhydrater i maten du ska äta och mäta ditt blodsocker för att veta hur mycket insulin du ska ta.



Hba1c është një vlerë se si sheqeri yt i gjakut ka qenë mesatarisht në 6 - 8 javët e fundit.

Hba1c är ett värde på hur ditt blodsocker varit i genomsnitt senaste 6-8 veckorna.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimet në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Infermierja dëshiron të informojë ty për këtë.
Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



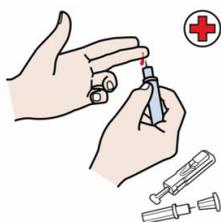
Ti e merr një dosje personale me informacion rreth diabetit. Ti duhet ta marrësh këtë gjithmonë me vete kur e takon ekipin e diabetit.

Du får en egen pärm med information om diabetes. Den ska du alltid ta med dig när du träffar diabetesteamet.



Ne i regjistrojmë të gjithë fëmijët me diabet në Suedi, kështu që të gjithë do të marrin ndihmë njësoj të mirë.

Vi registrerar alla barn med diabetes i Sverige, så att alla ska få lika bra hjälp.



Ti duhet të mësohesh se si e kontrollon sheqerin tënd në gjak.
Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.

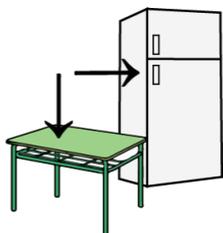


Ti do të mësohesh se si e merr insulinën tënde.
Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimet në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Insulina të cilën e përdor ti duhet të ruhet në temperaturën e dhomës. Atë që ti nuk e përdor duhet ta mbajsh në frigorifer.

Det insulin som du använder ska förvaras i rumstemperatur. Det som du inte använder ska du ha i kylskåpet.



Nëse ti ke sheqer të ulët në gjak, ti duhet të hash sheqer rrushi.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



Ju duhet të blini një shiringë në farmaci. Kjo do të përdoret nëse ti që e ke diabetin bëhesh i pavetëdijshëm. Të tjerët duhet të mësojnë se si funksionon shiringa.

Ni ska köpa en spruta på apoteket. Den kan användas om du som har diabetes blir medvetslös. Andra behöver lära sig hur sprutan fungerar.



Ty do të jepet një matës i ketonit të cilin ti duhet ta përdorësh nëse sheqeri yt i gjakut ka qenë më i lartë se 14 mmol / l për shumë orë.

Du får en ketonmätare som du behöver använda om ditt blodsocker varit högre än 14 mmol/l i flera timmar.



Mjetet tua ndihmëse do të shkruhen në një recetë dhe ti duhet të telefonosh që ato të dërgohen me postë.

Dina hjälpmedel kommer att skrivas på ett recept och du behöver ringa för att de ska skickas med posten.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

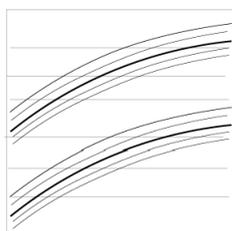
Lista e pranimi në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Në mënyrë që ti ta marrësh ndihmën që të nevojitet, ne do ta kontaktojmë shkollën tënde.

För att du ska få den hjälp du behöver kommer vi att kontakta din skola.



Ne kemi nevojë për qasje në diagramet tua të mëparshme të gjatësisë dhe të peshës për të parë se ti e ndjek rritjen tënde.

Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.



Ekziston një shoqatë për personat me diabet me të cilën ti mund ta kontaktosh aty ku jetoni ti.

Det finns en förening för personer med diabetes som du kan ta kontakt med där du bor.



Ti për diabetin mund të gjejsh këshilla të mira në faqet e internetit, në aplikacione dhe në libra për diabetin.

Vi kan ge dig bra tips på hemsidor, appar och böcker om diabetes.



Ekziston një program të cilin ti dhe pranimi mund ta përdorni për të shkëmbyer informacione për sheqerin tënd në gjak dhe për dozat e insulinës.

Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimi në rast diabeti

Checklista vid diabetes



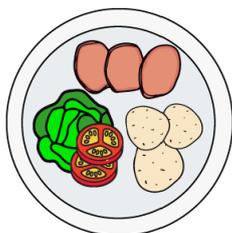
Dietisti dëshiron që të informojë ty për këtë.

Dietisten vill informera dig om det här.



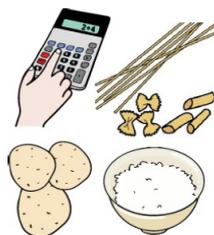
Është e rëndësishme që ti të keshë rutina të mira të racioneve të ngrënieve.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



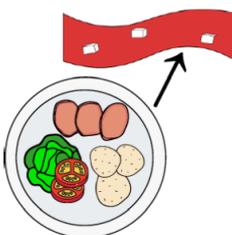
Është e rëndësishme që ti të mendosh se çka po ha ti.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



Ti duhet ta dish se si karbohidratet, yndyra dhe proteina ndikojnë në trupin tënd.

Du behöver veta hur kolhydrater, fett och protein påverkar din kropp.



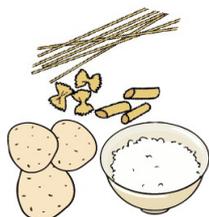
Ti duhet ta dish se si karbohidratet ndikojnë në sheqerin tënd të gjakut kur ti ha.

Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimit në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Ka lloje të ndryshme të karbohidrateve, të ngadalshëm dhe të shpejtë.

Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energj	1629 kJ	420 kJ	7%
Protein	28 g	140 g	28%
Fett	2.7 g	5.4 g	10%
varav mättat fett	1.7 g	3.4 g	11%
Kolhydrat	82 g	21 g	8%
varav sockerarter	79.3 g	20.3 g	23%
Fiber	6.7 g	6.8 g	—
Prebiot	4.4 g	7.3 g	15%

Ti duhet ta shikosh paketimin e përmbajtjes së ushqimit për të parë se sa karbohidrate përmban ai ushqim.

Du behöver kolla på matens innehållsförteckning för att se hur mycket kolhydrater den innehåller.



Disa pije ndikojnë në sheqerin tënd në gjak shumë më shumë se të tjerat.

Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

Ka lloje të ndryshme të yndyrave, disa janë të mira dhe disa të tjera nuk janë aq të mira.

Det finns olika sorters fetter, vissa är bra och andra är inte så bra.



Ka racione të ushqimit të cilat e bëjnë më të vështirë për ty që të dish se sa insulinë duhet të marrësh.

Det finns maträtter som gör det svårare för dig att veta hur mycket insulin du ska ta.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimet në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Kuratori dëshiron të tregojë ty se çfarë mbështetje mund të japë ty shoqëria.

Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.



Psikologu dëshiron të takohet me ty dhe të flasë për situatën tuaj.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



Ti gjithashtu mund të vish në terapinë me lojë. Aty ti vetë mund të zgjedhësh se çka dëshiron të bësh. Ka shumë për të zgjedhur.

Du kan också få komma till lekterapin. Där får du välja helt själv vad du vill göra. Det finns mycket att välja på.



Suksese! Ne jemi këtu për të mbështetur ty.

Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.

Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

Lista e pranimit në rast diabeti

Checklista vid diabetes



Ëmbëlsirat dhe ushqimet grimca ndikojnë shumë në sheqerin e gjakut dhe ti duhet të mësosh se si të mendosh për këtë.

Sötsaker och snacks påverkar blodsockret mycket och du behöver lära dig hur du ska tänka kring det.



Ka ëmbëlsues të ndryshëm që përdoren në vend të sheqerit. Disa ndikojnë në sheqerin në gjak dhe disa të tjerë nuk e bëjnë këtë.

Det finns olika sötningsmedel som används istället för socker. Vissa påverkar blodsockret och andra gör det inte.



Ekzistojnë lista të karbohidrateve, aplikacione dhe libra të kuzhinave që mund të ndihmojnë të dish se sa karbohidrate përmban ushqimi.

Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.