

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

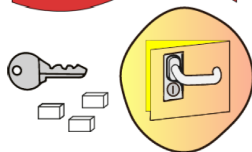
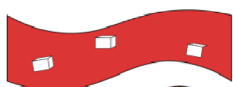
## Čeklista za dijebates

### Checklista vid diabetes



Doktor želi pričati s Vama o Vašem dijabetesu.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



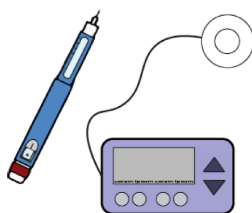
Hrana koju jedete postaje šećer u krvi. Kako bi šećer došao u ćelije potreban je inzulin. Inzulin je kao ključ koji otvara ćelije.

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.



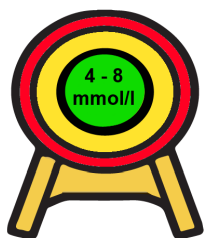
Vaše tijelo ne pravi vlastiti inzulin. Zato Vam je potrebno da dobijete inzulin na drugi način.

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



Dobijate inzulin pomoću inzulinske olovke ili inzulinske pumpe.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



Cilj je da Vaš šećer u krvi bude između 4-8 mmol/l.

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

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

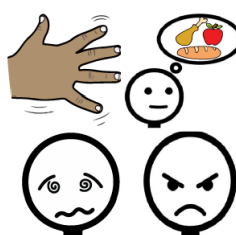
## Čeklista za dijabetes

### Checklista vid diabetes



Ako je Vaš šećer u krvi visok, možete postati žedni, često mokriti, postati umorni ili izgubiti težinu.

Om ditt blodsocker är högt kan du bli törstig, kissa ofta, bli trött och gå ner i vikt.



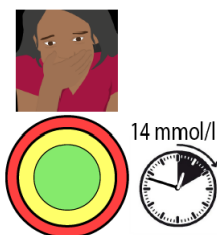
Ako je Vaš šećer u krvi nizak, možete početi da drhtite, postanete gladni, blijedi ili iziritirani.

Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.



Na Vaš šećer u krvi i na to koliko Vam je insulina potrebno utiče koliko se krećete i šta jedete.

Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.



Potrebno je da mjerite ketone kada je Vaš šećer u krvi 14 mmol/l ili više tokom više sati.

Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.



Potrebno je da kontrolirate Vaš šećer u krvi više puta dnevno.

Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijebates

### Checklista vid diabetes



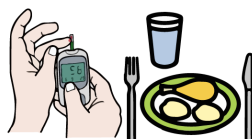
Da bi se čitavo Vaše tijelo osjećalo dobro potrebno je da jedete dobru hranu, da se krećete i često kontrolirate Vaš šećer u krvi.

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



Ako se razbolite to će uticati na Vaš šećer u krvi i tada ćete možda morati promijeniti dozu inzulina.

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



Potrebno je da računate koliko ugljenih hidrata u hrani ćete jesti i da izmjerite Vaš šećer u krvi kako biste znali koliko inzulina da uzmete.

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



HbA1c je vrijednost koja pokazuje prosjek Vašeg šećera u krvi tokom posljednjih 6-8 sedmica.

HbA1c är ett värde på hur ditt blodsocker varit i genomsnitt senaste 6-8 veckorna.

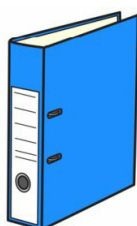
# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijabetes

### Checklista vid diabetes



Medicinska sestra će Vas informirati o tome.  
Sjuksköterskan vill informera dig om det här.

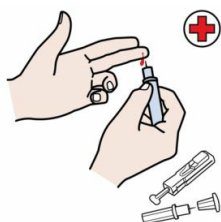


Dobit ćete vlastitu fasciklu sa informacijama o dijabetesu. Nju uvijek morate imati sa sobom kada srećete tim za dijabetes.  
Du får en egen pärm med information om diabetes. Den ska du alltid ta med dig när du träffar diabetesteamet.



Registriramo svu djecu s dijabetesom u Švedskoj kako bi svi dobili jednako dobru pomoć.

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



Trebate naučiti kako da kontrolirate Vaš šećer u krvi.  
Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.

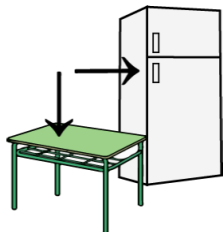


Trebate naučiti kako da uzmete Vaš inzulin.  
Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijabetes

### Checklista vid diabetes



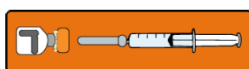
Inzulin koji Vi koristite se čuva na sobnoj temperaturi. Onaj koji ne koristite mora se čuvati u frižideru.

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



Ako imate prenizak šećer u krvi morate jesti groždani šećer.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



Morate kupiti injekciju u apoteci. Ona se može koristiti ako se Vi koji imate dijabetes onesvijestite. Drugi trebaju naučiti kako injekcija funkcioniše.

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



Dobit ćete mjerač ketona koji trebate koristiti ako je Vaš šećer u krvi bio viši od 14 mmol/l tokom više sati.

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



Vaša pomoćna sredstva će se napisati na recept i trebate telefonirati kako bi Vam se ona poslala poštom.

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

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

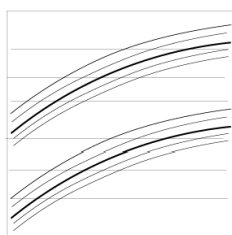
## Čeklista za dijabetes

### Checklista vid diabetes



Da biste dobili pomoć koja Vam je potrebna kontaktirajte čemo Vašu školu.

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



Potreban nam je pristup Vašim ranijim rezultatima visine i težine kako bismo vidjeli da pratite Vaš rast.

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



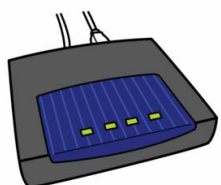
Postoji udruženje za osobe sa dijabetesom kojim se možete obratiti tamo gdje živite.

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



Možemo Vam dati dobre savjete o stranicama, aplikacijama i knjigama o dijabetesu.

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



Postoji program koji Vi i prijem možete koristiti da biste dijelili informacije o Vašem šećeru u krvi i Vašim dozama inzulina.

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

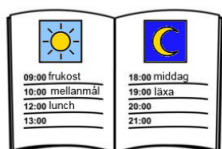
## Čeklista za dijebates

### Checklista vid diabetes



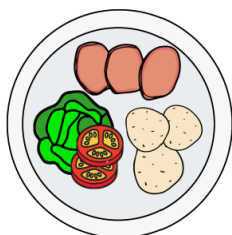
Dijetetičar će Vas informirati o ovome.

Dietisten vill informera dig om det här.



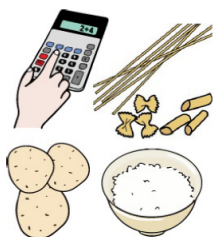
Važno je da imate dobre rutine obroka.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



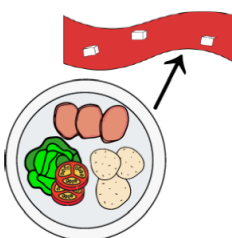
Važno je da mislite na to šta jedete.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



Potrebno je da znate kako ugljeni hidrati, masti i proteini utiču na Vaše tijelo.

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



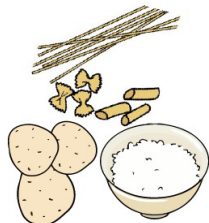
Potrebno je da znate kako ugljeni hidrati utiču na Vaš šećer u krvi kada jedete.

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

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijebates

### Checklista vid diabetes



Postoje različite vrste ugljenih hidrata, spori i brzi.  
Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energ	1625 kJ	420 kJ	7%
Fett	20 kcal	160 kcal	3%
varor vidhet fett	1,7 g	2,2 g	11%
Glukos	82 g	21 g	6%
varor vidhet glukos	29,5 g	20,5 g	22%
Fiber	4,7 g	8,8 g	
Protein	4,6 g	7,5 g	15%

Potrebno je da provjerite sadržaj hrane kako biste znali koliko ugljenih hidrata sadrže.

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



Neka pića utiču na šećer u krvi mnogo više od drugih.  
Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

Postoje različite vrste masti, neke su dobre, a neke nisu.  
Det finns olika sorters fetter, vissa är bra och andra är inte så bra.



Postoje jela koja utiču na to da Vam je teže da znate koliko inzulina treba da uzmete.

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

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijabetes

### Checklista vid diabetes



Slatkiši i grickalice mnogo utiču na šećer u krvi i trebate naučiti kako da razmišljate o tome.

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



Postoje različiti zaslađivači koji se koriste umjesto šećera. Neki utiču na šećer u krvi, a neki ne.

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



Postoje liste sa ugljenim hidratima, aplikacije i kuharice koje Vam mogu pomoći da znate koliko ugljenih hidrata hrana sadrži.

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

# Pranimi për diabet · Diabetesmottagning

## Čeklista za dijebates

### Checklista vid diabetes



Socijalni radnik će Vam reći kakvu podršku društvo može da Vam pruži.

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



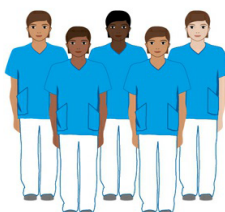
Sresti ćete psihologa i razgovarati sa njim o Vašoj situaciji.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



Takođe možete doći na terapiju igrom. Tamo ćete sami izabrati šta želite da radite. Izbor je veliki.

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



Sretno! Mi smo tu da Vam pružimo podršku!

Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.