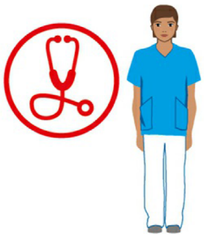
Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

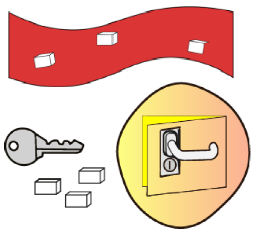
Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes



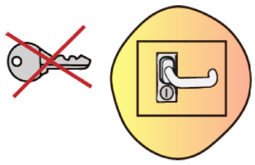
Doktor di derbarî nexweşiya te ya şekir de dixwaze bi te re biaxife.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



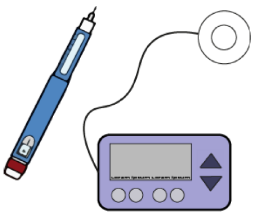
Xwarina tu dixwî di xwîna te de vediguhêre şekir. Ji bo ku şekir bikane bikeve şaneyan pêwîstî bi însûlînê heye. Însûlîn mîna mifitekê ye ku deriyê şaneyan vedike.

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.



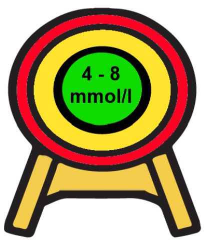
Laşê te însûlîna pêwîst bi xwe çênake. Lêwma divê tu însûlînê bi şêweyeke din werbigrî.

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



Tu însûlîna xwe, yan bi pênûsa însîlûnê an jî bi rêya pompeya însûlînê distînî.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



Armanc ewe ku asta şekirê di xwîna te de dakeve 4-8 mmol/l.

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

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

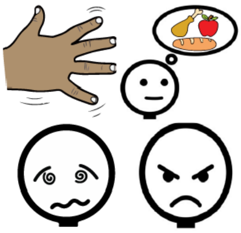
Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

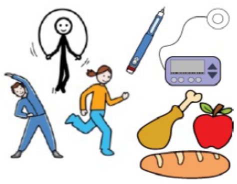
Ku şekirê di xwîna te de zêde be tu yê tî bibî, zêdetir mîz bikî, biwestî û jar bibî.

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



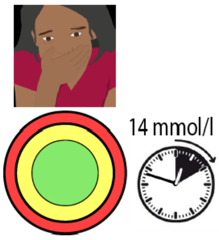
Ku şekirê di xwîna te de kêm bibe tu dikarî biricifî, birçî bibî, bizeriximî û zû bîhnteng bibî.

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



Tu çiqas çalak î û tu çi dixwî li ser şekirê di xwîna te de bandorê dike û her wiha pêwîstiya te ya bi însûlînê jî.

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



Pêwîste tu ketonan bipîvî dema asta şekirê di xwîne de li dora 14 mmol/l an jî zêdetir be di demeke bi çend seetan de.

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

Pêwîst e tu şekirê xwîna xwe rojê çend caran kontrol bikî.

Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

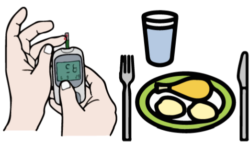
Checklista vid diabetes

Ji bo ku hemî laşê te sax be lazim tu xwarinên baş bixwî, gelek bimeşî û şekirê xwîna xwe zûbezû kontrol bikî.

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

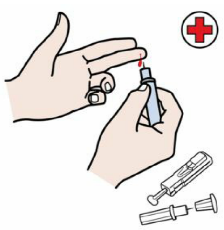
Dema tu nexweş bibî hîngê li ser şekirê xwîna te bandor çêdibe û dê hîngê pêwîstiya te bi dozajên din yên însûlînê hebe.

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



Pêwîste ku tu kolhîdratên di xwarina xwe de bihesibînî û şekirê xwînê kontrol bikî ji bo ku bizanî ka pêwîstiya te bi çiqas însûlînê heye.

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



Hba1c pîvaneke û şanî dide ka şekirê xwîna te di 6-8 hefteyên dawî de di kîjan astê de bûye.

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

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

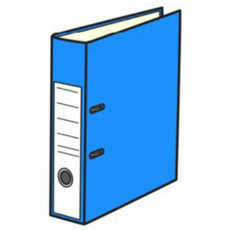
Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

Nojdar di derbarî vê mijarê de te agahdardike.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.

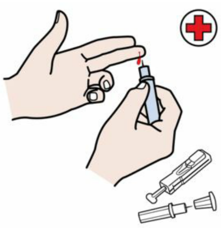


Wê ji te re dosyeyek bê dayîn ku tê de di derbarî nexweşiya şekir de agahdarî heye. Divê ev dosye her cara ku tu bê cem tîma nexweşiya şekir li ba te be.

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

Em hemî zarokên ku li Swêd nexweşiya şekir pê re hene qeyd dikin da ku hemiyên wan alîkariyeke bi rêk û pêk bistînin.

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



Tu yê hîn bibî ka tu yê çawa şekirê xwîna xwe kontrol bikî.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.

Tu yê hîn bibî ku tu yê çawa însûlînê bistînî.

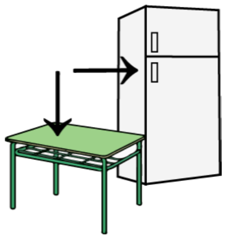
Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

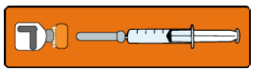


Însûlîna ku tu bistînî pêwîste di germahiya asta hundurîn de be. Ya ku tu bi kar neyînî tu dê di sarincokê de biparêzî.

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

Dema şekirê di xwîna te de dakeve tu yê hîngê glîkozê bixwî.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



Hûnê ji dermanxanê derziyekî bikirin. Ev derzî weke nexweşekî şêkir dema tu jixwebiçî tu yê bi kar bînî. Kesên din jî pêwîste bizanin ka ev derzî çawa bi kar tê.

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

Wê ji te ketonpîvek bê dayîn ku dê pêwîstiya te pê hebe dema şekirê di xwîna te de demeke dirêj ji 14 mmol/l zêdetir be.

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

Hemî navgînên ji bo te pêwîst dê weke reçete bên nivîsandin û ji bo ku ew ji te re werin şandin pêwîst e hûn telefon vekin.

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

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

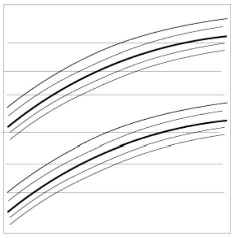
Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

Ji bo ku alîkariya ji te re pêwîst bistînî emê bi dibistana te re têkildar bin.

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



Ji me re pîvanên bejin û giraniya te ye berê lazim in ji bo ku pêşveçûna tendursitiya te bişopînin.

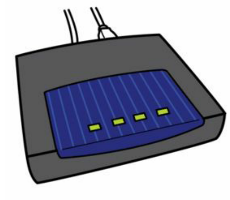
Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.

Ji bo kesên ku nexweşiya şekir pê re heyî komeleyek heye û tu dikarî bi wan re pêywendiyê dêynî.

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

Em dikarin di derbarî malper û, aplikasyon û pirtûkan de jî agahdarî bidin te.

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



Bernameyek heye ku tu û servîsa berpirs dikarin bi kar bînin ji bo parvekirina agahdarî di derbarî şekirê xwîna te de û dozaja însûlînê.

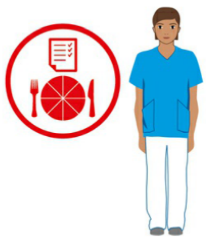
Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

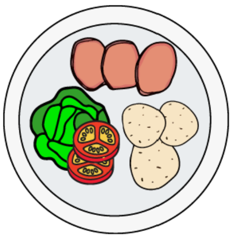


Dîyetîst dixwaze di derbarî vê de te agahdar bike.

Dietisten vill informera dig om det här.

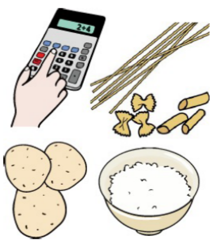
Baş e ku tu di warê xwarina xwe de bi kêrhatî bî.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



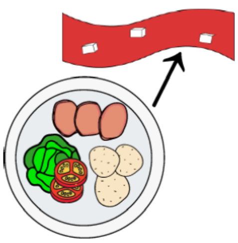
Pêwîst e tu baş bifikirî ka tu çi dixwî.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



Baş e ku bizanî ka kolhîdrat, rûn û proteîn bandoreke çawa dikin li ser laşê te.

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



Pêwîst e bizanî ka kolhîdrat çi bandorê li ser şekirê xwîna te dikin dema tu xwarinê dixwî.

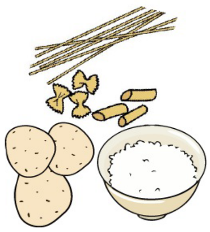
Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes



Gelek cûreyên kolhîdratan hene, yên giran û yên bi sûret.

Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.

Baş u ku li ser naveroka xwarina tu dixwî şareza bî ka çiqas kolhîdrat tê de hene.

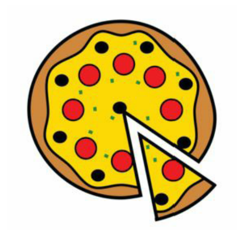
Du behöver kolla på matens innehållsförteckning för att se hur mycket kolhydrater den innehåller.

Hîn vexwarin ji yên din zêdetir bandorê dikin li ser şekirê xwîna te.

Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.

Gelek cûreyên rûn hene, hinek ji wan baş in û hinek ne baş in.

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



Hîn xwarin hene ku meriv nizane jê bi şunde çiqas însûlînê bistîne.

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

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

Tiştên şêrîn û çerez li şekirê xwînê bandoreke mezin dikin û hîngê pêwîste tu fêr bibî ka tu yê çawa bifikirî di derbarî xwarina van tiştan de.

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

Pir madeyên din hene ku li şuna şêkir bi kar tên. Hîn ji wan bandorê li ser şekirê xwînê dikin hîn jî bê bandor in.

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

Lîsteyên kolhîdratan hene, her wiha aplîkasyon û kîtêbên xwarinçêkirinê jî hene ku dê alîkariya te bikin da ju bizanî di xwarinê de çiqas kolhîdrat heye.

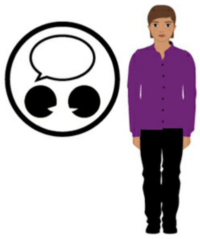
Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Servîsa nexweşiya şekir · Diabetesmottagning

Deftera lîsteyê ji bo nexweşiya şekir

Checklista vid diabetes

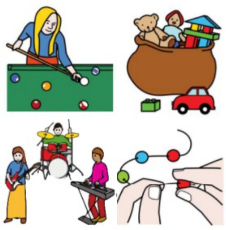


Şêwirmendê karên civakî dixwaze te agahdar bike ka cîvak dikare kîjan alîkariyê bide te.

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

Psîkolog dixwaze te bibîne û li ser rewşa te biaxife.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



Du dikarî bê terapiya lîstikê jî. Li wê derê tu bi xwe biryar didî ka tu yê îi bikî. Gelek tişt hene ku tu dikarî hilbijêrî.

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

Serkeftin! em li vê derê ji bo piştevaniya te hene.

Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.

För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se i samarbete med diabetesmottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset