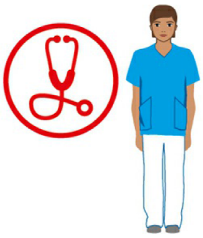
(د شکرې د ناروغۍ کلینیک (د دیابت کلینیک · Diabetesmottagning

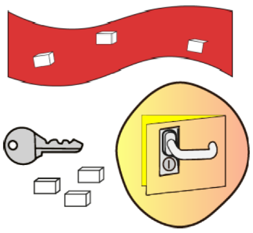
چیک لیست د شکر د ناروغۍ په صورت

Checklista vid diabetes



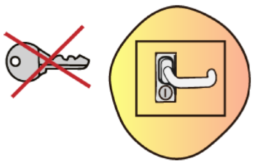
داکټر غواړي چې ستاسې د دیابت (د شکر ناروغۍ) په باره کې ستاسې سره خبرې وکړي.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



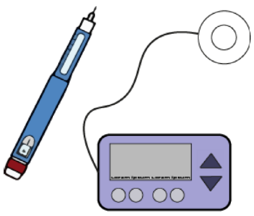
هغه خواړه چې تاسې خورئ ستاسې په وینه کې په قند تبدیل کیږي. ددې لپاره چې قند د بدن حجراتو ته داخل شي، انسولین ته اړتیا لرئ. انسولین د یو کیلي په ډول دی چې د بدن حجرات خلاصوي.

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.



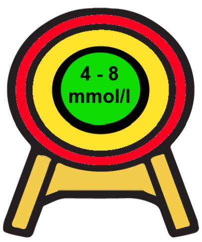
ستاسې بدن خپل انسولین نشي جوړولای. په همدې وجه تاسې ضرورت لرئ چې خپل انسولین په کوم بل ډول لاس ته راوړئ.

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



تاسې انسولین، د انسولین قلم یا د انسولین پمپ په وسیله اخلئ.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



هدف دا دی چې ستاسې د وینې د شکرې اندازه باید د ۴ ـ ۸ میلي مولیکیول / لیټر (mmol/l 8-4) په منځ کې وي.

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

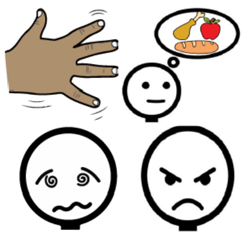
د شکری د ناروغی کلینیک (د دیابت کلینیک) • Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes

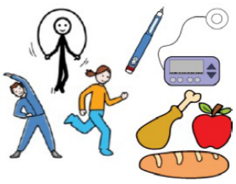
که ستاسی د وینی د شکری مقدار لوړ وی، کیدای شی چی تاسی تږی سی، ژر ژر بولی وکړی، ستړی شی و وزن مو لږ سی.

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



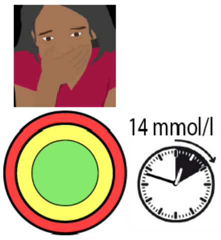
که ستاسی د وینی د شکری مقدار ټیټ وی، کیدای شی چی تاسی وریږدی، وږی سی، رنګ مو ژړ شی او عصبی شی.

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



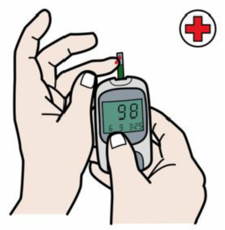
دا چی تاسی څومره بدنی حرکت لری او څه خوری ستاسی د وینی پر شکره باندی تأثیر اچوی او دا هم چی تاسی څومره انسولین ته ضرورت لری.

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



کله چی ستاسی د وینی د شکری اندازه د څو ساعتو له پاره د ۱۴ میلی مولیکیول / لیتر څخه ډیره وی لازمه ده چی تاسی د کیتونو اندازه هم ونیسی.

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



پدی صورت، دا ضروری ده چی تاسی خپل د وینی د شکری اندازه د ورځی څو ځلی کنټرول کړی.

Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.

د شکرى د ناروغى کلينيک (د ديابت کلينيک) • Diabetesmottagning

چيک ليسټ د شکر د ناروغی په صورت

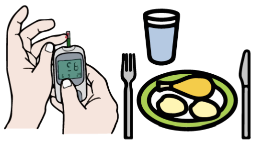
Checklista vid diabetes

پدی خاطر چی ستاسی د ټول بدن ذوغتيايی حالت ښه وی، ضروری ده چی تاسی ښه خواړه وخوری، حرکت ولری او ژر ژر خپل د وينی د شکری اندازه معاينه کړی.

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

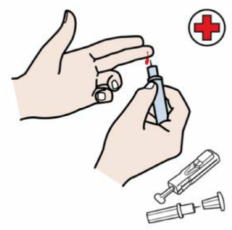
که تاسی ناروغ شی ستاسی د وينی د شکری پر اندازه باندی تأثير اچوی او هغه وخت لازم دی چی تاسی خپل د انسولين مقدار ته هم تغيير ورکړی.

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



لازمه ده چی تاسی د کاربوهايدريټونو اندازه په هغه خوراک کی چی تاسی کوی وشميری چی پوه شی تاسی بايد څومره انسولين واخلی.

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



Hba1c يو واحد دی چی ستاسی د وينی د شکری اندازه په متوسط حد د ۶ تر ۸ هفتو په منځ کی ښکاره وی

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

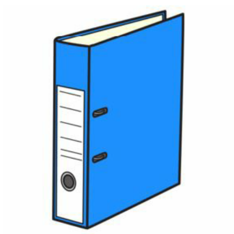
(د دیابت کلینیک) د شکری د ناروغی کلینیک • Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes

نرس پدی باره کی تاسی ته معلومات درکوی.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.

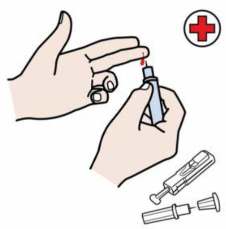


یوه دانه فایل تاسی ته درکول کیږی چی د شکری ناروغی په باره کی معلومات پکښی لیکل شوی دی. کله چی تاسی د دیابت ټیم سره کتنه لری، دغه فایل باید همیشه د ځانه سره ولری.

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

ټول ماشومان چی په سویډن کی د شکری ناروغی لری موږ راجسټر کوو تر څو چی د ټولو له پاره په برابره اندازه مرسته وشی.

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



تاسی باید زده کړی چی په څه ډول خپل د وینی شکره کنټرول کړی.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.

تاسی باید زده کړی چی په څه ډول خپل انسولین واخلی.

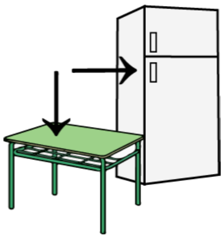
Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

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

د شکرې د ناروغۍ کلينيک (د ديابت کلينيک) · Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes

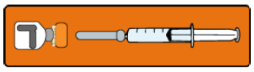


هغه انسولين چې تاسی استفاده کوی بايد د کوټی د هوا په حرارت کی وساتل شی؛
او هغه چی تاسی اوس نه استعمالوی بايد په يخچال کی وساتی.

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

که ستاسی د وينی د شکری مقدار بيله اندازی ښخه ټيټ شی هغه وخت بايد تاسی
گلوکوز استعمال کړی.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



تاسی کولای شی چی يو پيچکاری د درملتون ښخه وپيری. تاسی چی د شکری
ناروغی لری که بيهوشه سی تاسی دا پيچکاری استعمال کړی. لازمه ده ستاسی نور
نږدی کسان بايد د دغه پيچکاری د استعمالولو طريقه زده کړی.

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

تاسی ته يوه دانه کيتون ميټر درکول کيږی او کله چی ستاسی د شکری مقدار د څو
ساعتو له پاره د ۱۴ ميلی موليکيول / ليټره ښخه لوړ شی، هغه استعمال کړی.

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

امدادی وسايل تاسی ته پر نسخه باندی ليکل کيږی او که تاسی وغواړی چی د پسټ
په ذريعه تاسی واستول شی، بايدچی زنگ ووهی.

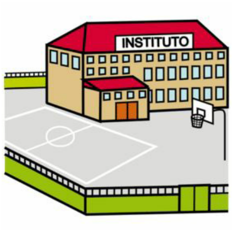
Dina hjälpmedel kommer att skrivas på ett recept och
du behöver ringa för att de ska skickas med posten.

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

د شکرې د ناروغۍ کلينيک (د ديابت کلينيک) • Diabetesmottagning

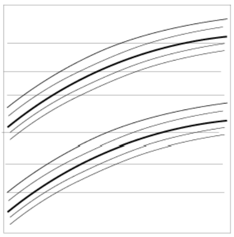
چيک ليست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes



که ستاسی سره مرسته وشی، ضروری ده چی موږ ستاسی د ښونځی سره تماس ونيسو.

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



لازمه ده چی موږ هغه پخوانی معلومات او گرافونه چی ستاسی د قد او وزن په باره کی دی لاس ته راړو چی ووينو آيا تاسی خپل نمو ته ادامه ورکوی.

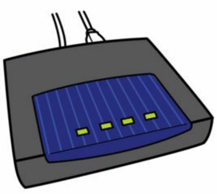
Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.

يوه ټولنه شته چی د هغو کسانو له پاره ده چی ديابت لری او تاسی کولای شی د هغو سره په هغه ځای کی چی تاسی اوسيږی اړيکی ونيسی.

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

موږ کولای شو چی تاسی ته د ښه وب سايټونو، اپونو او کتابونو په هکله چی د شکری د ناروغی په باره دی لارښودنه وکړو

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



يو پروگرام شته چی تاسی او کلينيک وکولای شی د هغه څخه کار واخلی او د خپل وينی د شکری او د انسولين د مقدار په باره کی معلومات شريک کړی.

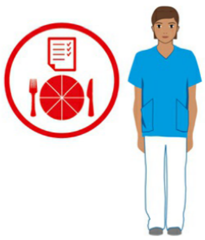
Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.

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

د شکرې د ناروغۍ کلینیک (د دیابت کلینیک) • Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغۍ په صورت

Checklista vid diabetes

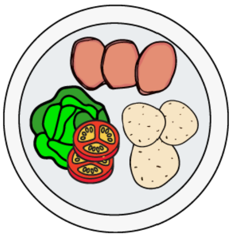


د تغذیې متخصص تاسې ته پدې باره کې معلومات درکوي.

Dietisten vill informera dig om det här.

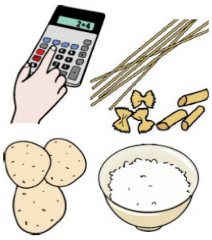
دا مهمه ده چې ستاسې د خوراک د وختونو دپاره ښه نظم ولرئ.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



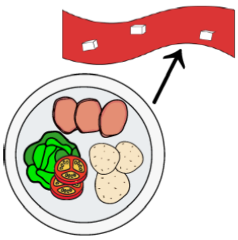
دا مهمه ده چې ستاسې فکر وکئ چې تاسې څه شی خورئ.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



دا لازمه ده چې تاسې وپوهیږئ چې کاربوهایدریټونه، شحمیات (غوړ) او پروټینونه ستاسې پر بدن باندې په څه ډول تأثیر اچوي.

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



دا لازمه ده چې تاسې وپوهیږئ کله چې تاسې خوراک کوئ کاربوهایدریټونه په څه ډول ستاسې د وینې پر شکر باندې تأثیر اچوي.

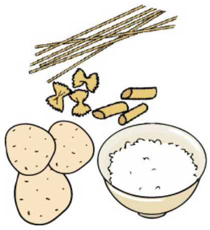
Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

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

(د دیابت کلینیک) د شکری د ناروغی کلینیک • Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes



مختلف ډولونه کاربوهایدریټونه شته چی یا ډېر جذب کیږی یا کرار کرار .

Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.

د خوراکی شیانو پر پاکټونو باندی د محتویاتو لیسټ ته وګوری چی هغه خواړه څومره کاربوهایدریټونه لری.

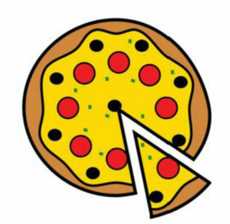
Du behöver kolla på matens innehållsförteckning för att se hur mycket kolhydrater den innehåller.

بعضی د څکلو شیان شته چی د نورو څکلو شیانو په مقایسه ستاسی پر شکری باندی ډیر تاثیر اچوی.

Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.

شحمیات هم مختلف ډولونه لری، بعضی ئی ښه دی او بعضی ئی ښه نه دی.

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



بعضی خوراکی شیان شته چی ستاسی له پاره مشکل جوړوی چی تاسی باید څومره انسولین واخلی.

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

د شکرې د ناروغۍ کلینیک (د دیابت کلینیک) · Diabetesmottagning

چیک لیست د شکر د ناروغی په صورت

Checklista vid diabetes

خواږه شیان او سنکس ستاسی د وینی د شکری پر اندازه باندی ډیر تأثیر کوی، لازمه ده چی تاسی پدی باره کی ښه فکر کول زده کړی.

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

د خواږه کولو مواد مختلف ډولونه لری چی د بوری پر ځای استعمال کیږی چی بعضی ئی د وینی پر شکره باندی تأثیر اچوی او بعضی ئی نه.

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

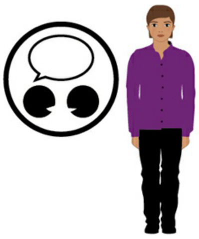
د کاربوهایدریټونو لیستونه، اپونه او د پخلنی کتابونه موجود شته چی کولای شی ستاسی سره مرسته وکی چی ستاسی خوراکی مواد څومره کاربوهایدریټونه لری.

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

(د شکرې د ناروغۍ کلینیک (د دیابت کلینیک · Diabetesmottagning

چیک لیسټ د شکر د ناروغۍ په صورت

Checklista vid diabetes



ټولنیز مددکار تاسې ته وائی چې ټولنه کومې مرستې ستاسې سره کولای شي.

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

روانشناس ستاسې سره کتنه کوی او ستاسې د موقعیت په باره ستاسې سره خبرې کوی.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.

تاسې هم کولای شې چې لوبې درملنې ته راشې. دلته تاسې په خپله خوښه هغه چې مو زړه غواړي انتخاب کړئ. دلته د انتخاب کولو له پاره ډېر شیان شته.

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

خوشبخته اوسئ! موږ دلته یو چې ستاسې سره مرسته وکړو.

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