

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

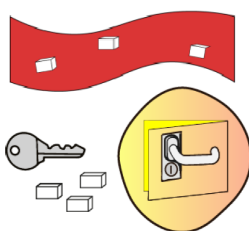
Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



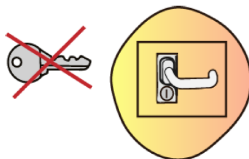
Dhakhtarku wuxuu rabaa inuu kaala hadlo sonkorowga.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



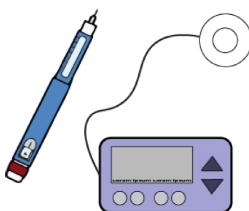
Cuntada aad cunaysid waxay isu beddelasaa sonkor markay dhiiga gasho. Si sonkortaas unugyada jirka u gasho waxaad u baahan tahay insulin. Insulin waa fure oo kale lagu furi karo unugyada.

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.



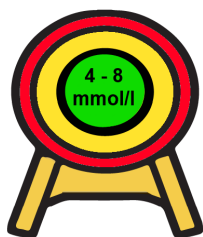
Jirkaagu insulin iskiis uma soo saari karo. Sidaas darteed waxaad u baahan tahay inaad insulin si kale ku heshid.

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



Waxaad qaadanasaa insulin oo ku qaadanasaa qalinka insulinta ama bahalka insulinta laga soo tuujiyo.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



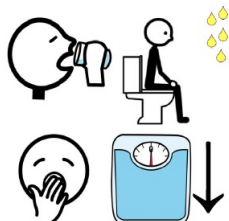
Hadafku waa in sonkortaada dhiiga ay joogto inta u dhexaysa 4-8 mmol/l.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

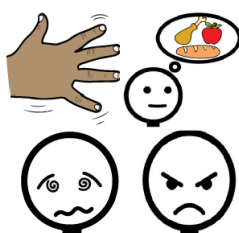
Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Haddii sonkortaada dhiiga ay sarayso haraad (oon) baa dareemi kartaa, kaadi badan, daal iyo miisaankaaga oo hoos u dhaca.

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



Haddii sonkortaada dhiiga ay hoosayso galiir baad dareemi kartaa, gaajo, daal jireed oo kaa muuqda iyo inaad wax dhibsatid.

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



Inta aad dhaqdhaqaaq samaysid (aalmiitaysid) iyo waxaad cuntid waxay saamayn ku yeelanayaan inta insulin aad u baahan tahay.

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



Waxaad u baahan tahay inaad cabbirtid ketoner (aashid jirku soo daayo marka sonkorta dhiiga aad u kacdo) markii sonkorta ay gaarto 14mmol/l ama ka sarrayso dhowr saacadood.

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



Waxaad u baahan tahay inaad hubiso sonkorta dhiiga dhowr jeer maalintii.

Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

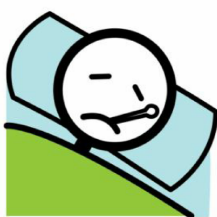
Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Si jirkaagu uu caafimaad u dareemo waxaad u baahan tahay inaad cunto fiican cuntid, aad dhaqdhaqaaqdid (aalmiitaysid) oo hubisid sonkortaada dhiiga marar badan.

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



Haddii aad jirratid waxay saamayn ku yeelanasaa sonkortaada dhiiga oo waa inaad wax ka beddashid inta aad ka qaadatid insulinta.

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



Waxaad u baahan tahay inaad xisaabisid tamarta laga helayo cuntada aad cunasid si aad u ogaatid inta insulin aad u baahan inaad qaadato.

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



Hba1c waa cabbir lagu ogaado sonkorta dhiiga 6-8 asbuuc ee lasoo dhaafay oo la isku celceliyay siday ahayd.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

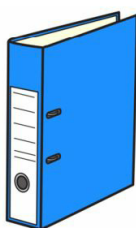
Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Kalkaalisadu waxay rabtaa inay ku siiso warbixin arrintaan ku saabsan.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



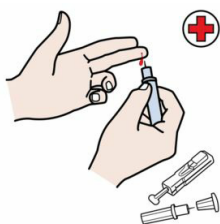
Waxaa lagu siinayaa fayl kuu gaar ah oo ku jiraan warbixin ku saabsan sonkorowga (macaanka). Waa inaad soo qaadatid markasta oo aad la kulmasid kooxda qaabilsan caafimaadka dadka sonkorta qaba.

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



Waxaan diiwaan gelinaa carruurta sonkorowga qaba Iswiidhan oo dhan, si kulligood ay daryeel caafimaad oo isku mid ah u helaan.

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



Waa inaad baratid sidaad u hubin lahayd sonkortaada dhiiga.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.



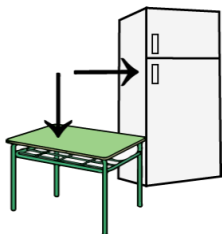
Waa inaad baratid sidaad u qaadan lahayd insulinta.

Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



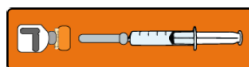
Insulinta aad isticmaashid waa inaad dhigtid meel kulaylkeedu kulaylka qolka oo kale yahay. Taadan isticmaalin waa inaad talaagada gelisid.

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



Haddii sonkortaada dhiiga ay aad hoos ugu dhacdo waa inaad cuntid sonkor (guluukoos).

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



Waa inaad silinge kasoo gadataan farmashiyaha. Waxaad kaas isticmaali kartaa kaas haddii adiga sonkorowga qaba aad miyir- beeshid. Dadka kale (ee ku caawinaya) waa inay garanayaan sida loo isticmaalo silingada.

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



Waxaa lagu siinayaa bahalka lagu cabbiro keton (aashid jirku soo daayo marka sonkortu aad u kacdo) oo aad isticmaalasiid markii sonkorta dhiigaagu ay ka sarayso 14 mmol/l dhowr saacadood.

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



Qalabkaas ku caawinaya dhakhtar baa kuu qori doona umana baahnid inaad nasoo wacdid si boostada lagugu soo diro.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

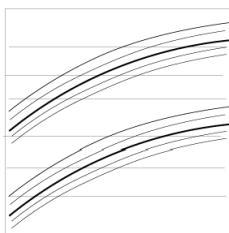
Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Si aad u heshid caawinaada aad u baahan tahay waxaan la xiriiri doonnaa iskoollaga.

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



Waxaan u baahanahay inaan helno dhererkaagii hore iyo jaleeca miisaanka (isbedallada miisaanka) si aan u aragno inaad ku socotid koritaankaaga saxda ah.

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



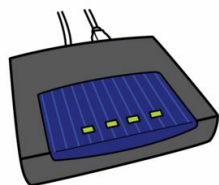
Waxaa jira urur loogu talagalay dadka sonkorowga qaba oo aad la xiriiri kartid meesha aad deggan tahay.

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



Waxaan ku siinaynaa talooyin fiican oo ku saabsan boogag internet-ka ah (websites), app-yaal iyo buugaag ku saabsan sonkorowga.

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



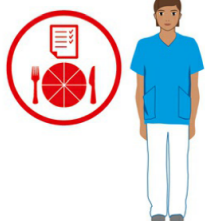
Waxaa jira barnaamij adiga iyo qaybta qaabilaad aad isticmaali kartaan oo ku saabsan sidii aad u wadaagi lahaydeen warbiximaha ku saabsan sonkortaada dhiiga iyo inta insulinta aad ka qaadatid.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



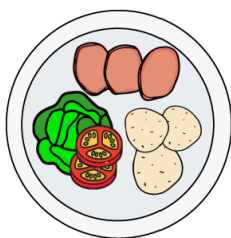
Qofka cuntada iyo nafaqada bartay wuxuu rabaa inuu kugu wargeliyo arrintaan.

Dietisten vill informera dig om det här.



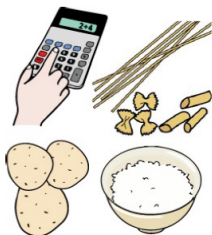
Waa muhiim inaad leedahay jadwal cunto oo aad si fiican u joogtaysid.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



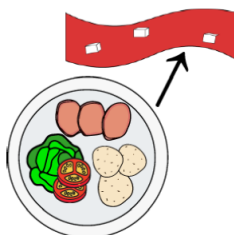
Waa muhiim ah inaad ka fakartid waxaad cunaysid.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



Waxaad u baahan inaad ogaatid sida tamarta cuntada laga helo, dufanka iyo borotiinka ay saamayn ugu yeeshaan jirkaaga.

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



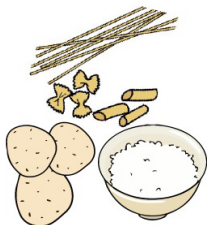
Waxaad u baahan tahay inaad ogaatid sida tamarta cuntooyinka laga helo ay saamayn ugu yeelanayso sonkortaada dhiiga.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Waxaa jira tamarta cuntada laga helo oo kala duwan , kuwo jirku tartiib-tartiib u qaato iyo kuwo aw dhaqso u qaato.

Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energy	1000 kJ	1000 kJ	75
fat	39 kcal	160 kcal	85
varmt vatten	1.7 g	2.2 g	115
kolhydrater	42 g	21 g	85
varmt vatten	29.5 g	30.5 g	205
olja	6.7 g	6.8 g	105
protein	4.4 g	7.3 g	105

Waxaad u baahan tahay inaad iska fiirisid waxa ku jira cuntada si aad u aragtid inta tamarta cuntada laga helo ee ku jirta.

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



Cabitaanada qaarkood waxay saamayn ku yeeshaan sonkortaada dhiiga in ka badan kuwa kale.

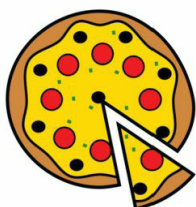
Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

Waxaa jira dufanno kala duwan, qarkood way fiican yihiin qaar kelenaa sidaa uma fiicna.

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



Waxaa jira cuntooyin kugu adkaynaya inaad ogaatid inta insulinta aad ka qaadanasid.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



Waxyaalaha macmacaanka ah iyo waxyaalaha lagu mudadaasho aad bay saamayn ugu yeeshaan sonkorta dhiiga, waxaadna u baahan tahay inaad baratid sidaad uga fekari lahayd.

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



Waxaa jira waxyaalo wax lagu macaansado oo kala duwan oo la isticmaalo beddalka sonkorta. Qaarkood waxay saamayn ku yeeshaan sonkorta dhiiga qaarkood kalena kuma yeeshaan.

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



Waxaa jira liistooyin ay ku qoran yihiin tamarta cuntada laga helo, app-yaal iyo buugaagta cunto kariska kuwaasoo kugu caawin kara inaad ogaatid tamarta ku jirta cuntada.

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

Qaybta qaabilsan sonkorowga • Diabetesmottagning

Liiska hubinta cudurka macaanka

Checklista vid diabetes



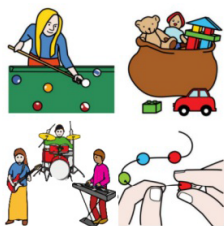
Qofka arrimaha bulshada bukaanka ka caawiya wuxuu kuu sheegayaa taageerada ka heli kartid bulshada.

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



Qofka cilmi nafisga bartay wuxuu rabaa inuu kula kulmo oo kaala hadlo xaaladaada.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



Waxaad sidoo imaan kartaa meesha ciyaarta dawada ah. Halkaas adiga ka dooranaya waxaad rabtid inaad samaysid. Waxyaalo badan baad kala dooran kartaa.

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



Guul baan kuu rajaynanaa! Waxaan halkaan u joognaa inaan ku taageerno.

Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.