

Diabetesmottagning • بنكهى پيشوازى نهخوشى شهكره

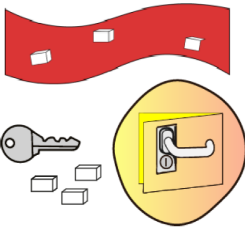
ليستهچىك له حالتهى نهخوشى شهكره دا

Checklista vid diabetes



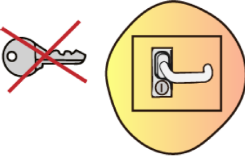
دكتوره كه دهيويت قسه ت له گه لدا بكات دهربارهى نهخوشى شهكره.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



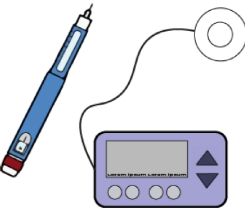
نه و خواردنهى دهيوخويت له له شدا دهبيت به شهكر. بۇ نه وهى شهكر بچپته ناو خانه كانه وه پيويستى به ئينسولين دهبيت. ئينسولين وهك كليپك وايه كه خانه كانى پى دهكرپته وه.

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.



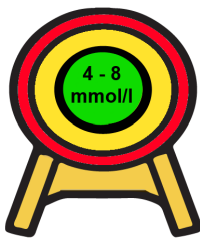
لهشى خوت ئينسولين دروست ناكات. بۇيه تۇ پيويستت به وهيه ئينسولين به شيوازىكى تر وهرگريت.

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



تۇ ئينسولين به پاندانى ئينسولين يان به په مپى ئينسولين وهرده گريت.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



ئامانجى كاره كه نه وهيه شهكرى خوينت له نيوان ۴-۸ مليمۇل/ليتر دا بيت.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

لیستهچیک له حالهتی نهخۆشی شهکره دا

Checklista vid diabetes

	<p>نهگەر شهکری خوینت بهرز بیت، تینوت ده بیت، میز زۆر ده کهیت، ماندوو ده بیت و کیشت داده به زبیت.</p> <p>Om ditt blodsocker är högt kan du bli törstig, kissa ofta, bli trött och gå ner i vikt.</p>
	<p>نهگەر شهکری خوینت نزم بیت رهنگه به زبیت، برسیت بیت، سپی هه لگه پبیت و توو په بیت.</p> <p>Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.</p>
	<p>چه ند زۆر جهستهت ده جوولینیت و نه وهی ده یخویت کاریگه ری له شهکری خوینت دهکات و ده ریده خات تا چ راده بهک ئینسولینت پبویسته.</p> <p>Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.</p>
	<p>پبویست دهکات تۆ کیتونه کان پبویست کاتیک شهکری خوینه کهت بۆ ماوهی چه ندین کازیر ۱۴ ملیمول/لیتر یان بهرتر بیت.</p> <p>Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.</p>
	<p>پبویست دهکات تۆ چه ندین جار له رۆژیکدا کۆنترۆلی شهکری خوینت بکهیت.</p> <p>Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.</p>

Diabetesmottagning • بنكهى پيشوازى نهخوشى شهكره

ليستهچىك له حالتهى نهخوشى شهكره دا

Checklista vid diabetes



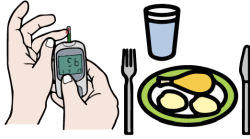
بۇ ئەوهى گشت لهشت ساغبېت پېويست دهكات خواردهمهنى باش بخۆيت، جو له به خۆت بدهيت و زوو زوو كوئترۆلى شهكرى خويئت بكهيت.

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



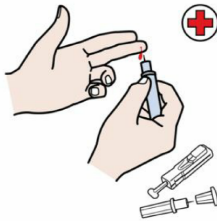
ئەگەر تۆ نهخوش كهويت، شهكرى خويئت كارىگهري تېدهكريت و پهنگه پېويستكات ئەندازهى ئينسولينهكانت بگۆرپت.

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



پېويست دهكات تۆ كاربۆهايديرهيت لهو خواردهنه دا حساب بكهيت كه دهپخۆيت و شهكرى خويئت بېپويست بۇ ئەوهى بزانييت دهشپت چهنده ئينسولين وهركريت.

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



Hba1c
بريتيه له رېژهبهك كه تيكرای شهكرى خويئن دياريدهكات له ماوهى ۸.۶ ههفتهى دوواييدا.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

لیستهچیک له حالهتی نهخۆشی شهکره دا

Checklista vid diabetes



په‌ستاره‌که ده‌یه‌وێت زانیاریت له‌سه‌ر ئەمه‌ بدات.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



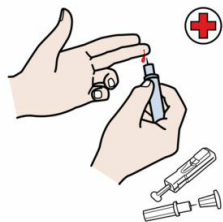
تۆ کاغه‌زه‌ نه‌دیکی تایبەت به‌خۆت وهرده‌گریت که زانیاری له‌سه‌ر نه‌خۆشی شه‌کره‌ی تێدایه. ده‌شیت هه‌میشه‌ له‌گه‌ل خۆتدا بیهێنیت کاتیک چاوت به‌ تیمی نه‌خۆشی شه‌کره‌ ده‌که‌وێت.

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



ئیمه‌ له‌ سوید هه‌موو ئەو منداڵانه‌ی نه‌خۆشی شه‌کره‌یان هه‌یه‌ تۆمار ده‌که‌ین، بۆ ئەوه‌ی هه‌موویان وه‌ک یه‌ک یارمه‌تی باش وهرگرن.

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



ده‌شیت تۆ خۆت فێرکه‌یت که چۆن کۆنترۆلی شه‌کرێ خۆیت ده‌که‌یت.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.



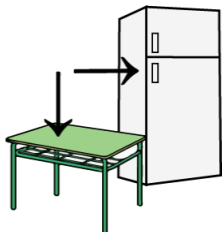
ده‌شیت تۆ خۆت فێرکه‌یت چۆن ئینسۆلینه‌که‌ت وهرده‌گریت.

Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکەرە

لیستەچێک لە حالەتی نهخۆشی شهکەرەدا

Checklista vid diabetes



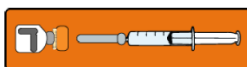
ئەو ئینسۆلینە ی که بەکاریدەهێنیت دەشیت لە پلە ی گەرمی ژوورەودا هەلگیریت.
ئەو بەشە ی که بەکاریناهێنیت دەشیت لە یەخچالدا دابنیت.

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



ئەگەر شهکری خوینت نزم بوو دەشیت تۆ شهکری تری بخۆیت.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



دەشیت ئیوه لە دەرمانخانە سرنجیک بکرن. دەتوانریت لەو حالەتانەدا بەکاربەهێنریت،
ئەگەر نهخۆشی شهکەرەت هەبوو وە بیهۆش بوویت. بپووست دەکات که سانی تر
خۆیان فیرکەن چۆن سرنجە که ئیش دەکات.

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



تۆ کیتۆن پێویک وەر دەگرت که پپووست دەکات بەکاربەهێنیت ئەگەر شهکری
خوینت لە ماوه ی چەندین کازێردا بەرزتر بیت لە ۱۴ ملیمۆل/لیتر.

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



ئامرازەکانی یارمەتیدان لە رەچەتە یە کدا دەنوسریت و پپووست دەکات زەنگ
لێدەیت بۆ ئەوه ی بە پۆستدا بۆت بنێرن.

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

Diabetesmottagning • بنکەى پيشوازي نهخوشى شهكره

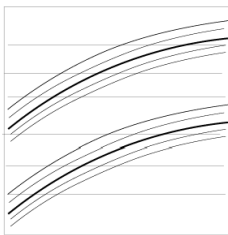
ليستهچيك له حالتهى نهخوشى شهكره دا

Checklista vid diabetes



بۆ ئەوهى تۆ بتوانیت ئەو شتانهى پېوپىست بېيانه وەرگرت ئېمه په یوه ندى به خویندنگاکه ته وه ده که بن.

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



ئېمه پېوپىستان به هیلکاری درێژى و کیشى جارانت ده بێت بۆ ئەوهى بزانی نایا تۆ شان به شانى گه شه کردنى خوێت ریده که پیت.

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



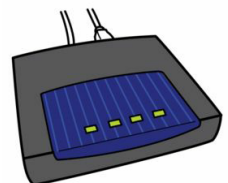
کۆمه له یهک بۆ ئەو که سانه هه یه که نهخوشى شهكره یان هه یه که ده توانیت له و شوینیهى لێیده زیت په یوه ندى یان پێوه بکه پیت.

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



ئېمه ده توانین رېنمایى باشت بده ینى به مألپه، ئاپ و کتیب دهر بارهى نهخوشى شهكره.

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



پرۆگرامیک هه یه که تۆ و بنکەى پيشوازيه که ده توانن به کار بیهین بۆ ئەوهى زانیاری لێوه رگن دهر بارهى شهكرى خوین و ئە نده کانی ئینسۆلینه که ت.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

لیستهچیک له حالهتی نهخۆشی شهکره دا

Checklista vid diabetes



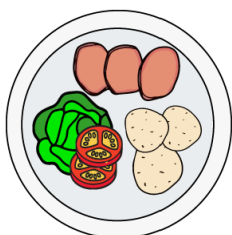
بسیۆری خواردمه نه نی ده په ویت له سه ره نه مه زانیاریت بداتی.

Dietisten vill informera dig om det här.



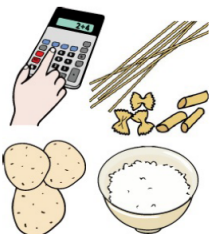
گرنگه تۆ رۆتینیکی باشی ژمه خواردنه کانت هه بیته.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



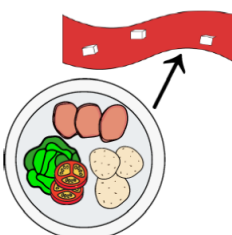
گرنگه بیر بکه یته وه له وهی چی ده خۆیت.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



پێویست ده کات بزانیته چۆن کاربۆهایدیرهیت، چهوری و پرۆتین کاریگه ری له له شت ده کهن.

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



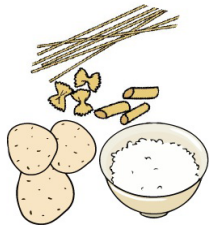
پێویست ده کات بزانیته چۆن کاربۆهایدیرهیت، کاریگه ری له شه کری خۆیت ده کهن کاتیکی خواردن ده خۆیت.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

لیستهچیک له حالتهی نهخۆشی شهکره دا

Checklista vid diabetes



چەند جۆریکی جیاواز له کاربووهیدرات ههیه، ههواشهکان و خیراکان.

Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energ	100 g	100 ml	7%
Fett	39 g	140 ml	5%
varav mättat fett	1,7 g	2,2 g	11%
Kolhydrat	82 g	31 g	6%
varav sockerarter	79,5 g	29,5 g	22%
Fiber	6,7 g	0,8 g	
Protein	4,6 g	7,5 g	15%

بێیویست دهکات سهیری لیستهی ناوهروکی خواردن بکهیت بۆ ئهوهی بزائیت پادهی کاربووهایدرات له ناویدا چهنده.

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



هه ندیك جۆری خواردنهوه ههیه كه زیاتر کاربگهری له شهکری خویننهکات دهکەن وهک له جۆرهکانی تر.

Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

چهندين جۆری جیاوازی چهوری ههیه، هه ندیکیان باشن و هه ندیکی تریان باش نین.

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



هه ندیك جۆری خواردن ههیه كه له تۆی سهختتر دهکەن بزائیت دهبیت چهنده ئینسۆلینی بۆ به کاربهینیت.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

لیستهچیک له حالهتی نهخۆشی شهکره دا

Checklista vid diabetes



شتی شیرین و مهزه کاریگه ربه کی زۆر له شهکری خوین ده کهن وه پیویست ده کات خۆت فیرکه یت که ده شیت چۆن بیریان لیبکه یته وه.

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



چه ندین جوړی جیاوازی ماده ی شیرینکه ر هه به که له جیاتی شهکر به کارده هینرین. هه ندیکیان کاریگه ری له شهکری خوین ده کهن و هه ندیک ی تریان نایکه ن.

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



لیسته ی کاربۆه یدرات، ئاپ و کۆمه له کتیبیکی خواردن دروستکردن هه ن که ده توانن یارمه تیت بده ن بزانی ت خورده نکان چه نده کاربۆه یدرایان نیدایه.

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

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخووشی شهکره

لیستهچیک له حالتهی نهخووشی شهکره دا

Checklista vid diabetes

	<p>تویژهی کۆمه‌لایه‌تی (کوراتۆر) ده‌یه‌وێت بۆت باسکات که کۆمه‌لگادا ده‌توانیت کام جۆره‌ پشتگیریه‌ت پێبهبه‌خشیت.</p> <p>Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.</p>
	<p>ده‌روونناس ده‌به‌وێت چاوی به‌ تۆ که‌وێت و ده‌رباره‌ی بارودۆخه‌کانت له‌گه‌لتدا بدوێت.</p> <p>Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.</p>
	<p>تۆ ده‌توانیت خوشت بێیت بۆ چاره‌سه‌ربه‌ یاری. که‌ له‌ویدا به‌ ته‌واوه‌تی خۆت هه‌لیده‌بژێریت چی ده‌خوازیت. شتیکی زۆر له‌ ئارادان بۆ ئه‌وه‌ی هه‌لیان بژێریت.</p> <p>Du kan också få komma till lekterapi. Där får du välja helt själv vad du vill göra. Det finns mycket att välja på.</p>
	<p>سه‌رکه‌ وتووێت! ئیمه‌ بۆ پشتگیریکردنی تۆ لێره‌ین.</p> <p>Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.</p>