

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኮሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኮሪያ

Checklista vid diabetes

	<p>ሓኪም ምሳኻ/ኺ ብዛዕባ ሕመም ሽኮሪያ ክዛረብ ደልዩ ኣሎ። Läkaren vill prata med dig om din diabetes.</p>
	<p>እቲ እትበልዖ መግቢ ኣብ ደምካ ናብ ሽኮር ይልወጥ፤ምእንቲ ሽኮር ናብ ዋህዮታት ንክመጽእ ሓደ ነዛዒ ኢንሱሊን ዝበሃል የድሊ። ኢንሱሊን ከም መፍትሕ ኮይኑ ከፊቱ ናብ ዋህዮታት ይኣቱ። 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.</p>
	<p>ኣካላትካ ባዕሉ ኢንሱሊን ኣይፈጥርን፤በዚ ምክንያት እዚ ብገሊኡ መንገዱ ኢንሱሊን ምፍጣር የድሊ። Din kropp gör inget eget insulin. Därför behöver du få insulin på något annat sätt.</p>
	<p>ኢንሱሊን ብሓንቲ ብርዒ ወይ ብቡምባ ጌርካ ትወስድ። Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.</p>
	<p>ዕለምኡ ድማ ሽኮር ኣብ ደምካ ካብ 4 ክሳብ 8 ሚሊ ሞል ክኸውን ይግባእ። Målet är att ditt blodsocker ska ligga mellan 4-8 mmol/l.</p>

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኩሪያ

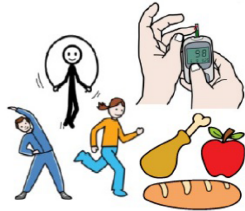
Checklista vid diabetes

	<p>እንተድኣ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ላዕሊ ምስዝበጽሕ ትጸምእ፤ ብተሕ ግዜ ድማ ትሸይን፤ ሃሳስ ወይ ጸማልያ ትመስል፤ ብቐሊሉ ድማ ትቐጣዕ።</p> <p>Om ditt blodsocker är högt kan du bli törstig, kissa ofta, bli trött och gå ner i vikt.</p>
	<p>እንተድኣ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ምስዝውሕድ፤ ቀጥቀጥ ትብል፤ ትጠሚ፤ ጸማልያ ትመስል፤ ብቐሊሉ ድማ ትቐጣዕ።</p> <p>Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.</p>
	<p>ኣካላትካ ክሳብ ክንደይ ከምእትንቀሳቕሶን፤ እንታይ ከምእበልዕን ንደም ሽኩርካ ይትንክፎ፤ ብተወሳኺ ድማ ክንደይ ኢንሱሊን ከምዘድልየካን ይገልጽ።</p> <p>Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.</p>
	<p>ንሰኻ ጽጉባት ኬቶን ኣእትድኣ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር 14 ሚሊ ሞል/ሊትሮ ወይ ላዕሊ ንብተሓት ሰዓታት ምስዝኸውን።</p> <p>Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.</p>
	<p>ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ብተሕ ግዜ ኣብ መዓልቲ ትቆጸጸ።</p> <p>Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.</p>

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning


ዝርዝር ምርጫና ደይ ሕመም ሽኩሪያ

Checklista vid diabetes




ምእንቲ ኩሉ ኣካላትካ ጥዕና ክሰፍኖ ጽቡቕ መግቢ ምብላዕን፣ ምንቅስቃስን፣ ቁጽጽርና ደይ ሽኩር ኣብ ደምካ ምግባርን የድሊ።

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



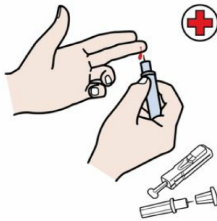
እንተድኣ ሐሚምካ እቲ ኣብ ደምካዘሎ ሽኩር ይትንከፍ፣በዚ ምክንያት እዚ ድማ ናይ ኢንሱሊን ዓቕን እትወስዶ ለውጢ ትገበር።

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



ካረቦይድረይት ኣብ መግቢ ዘሎ ትቐጽሮ፣ም እንቲ ክንደይ ዓቕን ኢንሱሊን ንክትወስድ።

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




ኤችቲአሲ ሓደ ዓቕን ክንይ ሽኩር ኣብ ደምካ ማእከላይ ረቛሒ ኣብእዞም ዝሓለፉ 6 ክሳብ 8 ሰውናት ክምዘነበረ።

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


መቐበሊ ክፍሊ ሕግም ሽኮሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕግም ሽኮሪያ


Checklista vid diabetes



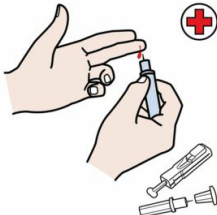
ብዛዕባ እዚ ነርስ ወይ ኣላይት ሕሙማት ክትሕብረካ እያ።
Sjuksköterskan vill informera dig om det här.




ናትካ ደብትር ምስ ሓበሬታ ዝሓዘ ብዛዕባ ሕግም ሽኮሪያ ይወሃበካ። ነናይ ሕግም ሽኮሪያ ነርስ ኣብ እትራኽቡሉ ገዜ ሒዝካዮ ትመጽእ።
Du får en egen pärm med information om diabetes. Den ska du alltid ta med dig när du träffar diabetesteamet.



ንሕና ኩሎመ ኣብ ሸወደን ዝርከቡ ሕጻናት ሕግም ሽኮሪያ ዘለዎም ንምዝግቦም፤ምእንቲ ኩላቶም ሓደ ዓይነት ሕክምና ንኽግበረሎም።
Vi registrerar alla barn med diabetes i Sverige, så att alla ska få lika bra hjälp.



ሽኮር ኣብ ደምካ ዘሎ ንምቁጽጻር ክትመሃር ኣለካ።
Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.

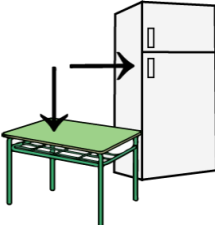

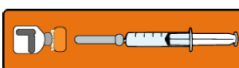




ኢንሱሊን ከመይ ጌርካ ከምእትወስድ ድማ ትመሃር።
Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኮሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኮሪያ


Checklista vid diabetes

	<p>እቲ ኢንሱሊን እትወስዶ ኣብ ገዛ ምጡን ኣየር ዘለዎ ቦታ ተቐምጦ፤ እቲ ዘይእትጥቀመሉ ድማ ኣብረፍረጂረይተር ተቐምጦ።</p> <p>Det insulin som du använder ska förvaras i rumstemperatur. Det som du inte använder ska du ha i kylskåpet.</p>
	<p>እንተድኣ ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደምካ ኣልዩካ ወይኒ ሽኮር ትበልዕ።</p> <p>Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.</p>
	<p>መርፍእ ካብ ፋርማቻ ትገዝእ። እዚ ድማ ሕመም ሽኮሪያ ዘለዎ ሰብ ሃለዎቱ ምስዝሰሎት ንምጥቃም፤ ካልኣት ድማ እቲ መርፍእ ብኸይጌርካ ከምእትወግእ ምፍላጥ የድሊ።</p> <p>Ni ska köpa en spruta på apoteket. Den kan användas om du som har diabetes blir medvetslös. Andra behöver lära sig hur sprutan fungerar.</p>
	<p>ንሰኻ መዕቀሊት ኬቶን ክትጥቀም እንተድኣ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር 14 ሚሊ ሞል/ሊትሮ ወይ ላዕሊ ንብዙሓት ሰዓታት ምስዝኸውን።</p> <p>Du får en ketonmätare som du behöver använda om ditt blodsocker varit högre än 14 mmol/l i flera timmar.</p>
	<p>ዘድልዩካ ኣቕሑት ኣብ ሓደ ሪቾቩታ ክልኣኸልካ እዩ፤ ንሰኻ ትድውል ብቤት ቡሰጣ ድማ ይልኣኸልካ።</p> <p>Dina hjälpmedel kommer att skrivas på ett recept och du behöver ringa för att de ska skickas med posten.</p>

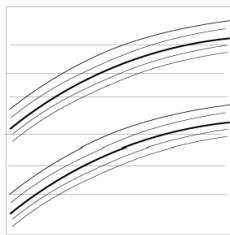
መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኮሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኮሪያ


Checklista vid diabetes




ምእንቲ ሓገዝ ክግበረልካ ድማ ምስ ቤት ትምህርትኻ ርክብ ክንገብር ኢና።
För att du ska få den hjälp du behöver kommer vi att kontakta din skola.



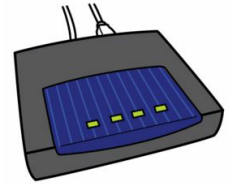
እቲ ናይ ቀደም ናይ ክብደትካን ጃቁመትካን ሕንጻጻት እንደርእና ዕብየትካ ክንከታተል ኢና።
Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.



ማህበር ናይ ሽኮሪያ ኣሎ፤ ኣብቲ እትቐመጦ ቦታ ኮንካ ትራኽቦም።
Det finns en förening för personer med diabetes som du kan ta kontakt med där du bor.



ኣድላይቲ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርኔት፤ ኣብ ኣፓርት፤ኣብ መጻሕፍትን ዘለዉ ክንህበካ ንኽእል።
Vi kan ge dig bra tips på hemsidor, appar och böcker om diabetes.

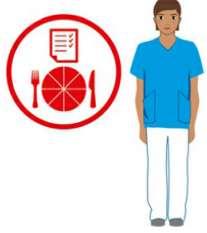


ፕሮግራማት ንስኻን ክፍሊ ሕክምናን ብሓብር ክትጥቀሙሉ ን፤ ሓበሬታ ምእንቲ ሽኮር ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቕን ኢንሱሊን ንኽትለዎዎጡ።
Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.


መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኩሪያ

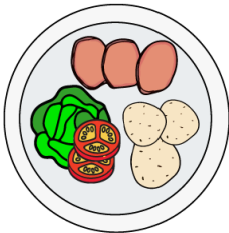
Checklista vid diabetes



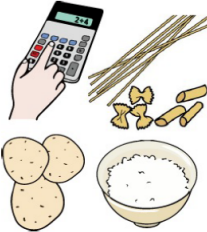
ናይ መግቢ ብቕዓት ዘለዎ ድማ ብዘዕባ እዚ ትሕብር
Dietisten vill informera dig om det här.



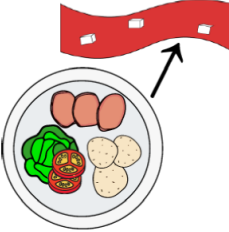
እኹል እዋን መግብን ትሕዝቶን ክህልወካ የድሊ
Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



እትምገቦ መግቢ ክትፈልግጦ ይግባእ
Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



ካርቦይድሬይት፣ብሕብሕን፣ፕሮቲይንን ንኣካላትካ ብኸመይ ኣገቡብ ከምዘትንክፉኻ።
Du behöver veta hur kolhydrater, fett och protein påverkar din kropp.

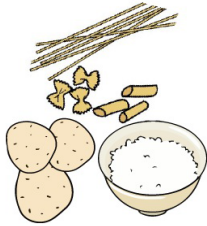


ካርቦይድሬይት ብኸመይ ኣገቡብ ንኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ከምዘትንክፍዎ ክተፈልጦ ይግብኣካ ።
Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning


ዝርዝር ምርጫ ላይ ሕመም ሽኩሪያ

Checklista vid diabetes



ዝተፈላለዩ ካርቦሃይድሬታት ኣለዉ፤ ገሊኣቶም ቅልጡፋት ገሊኣቶም ድማ ድንጉያት እዮም።


Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energy	1635 kJ	620 kJ	7%
Fat	31 g	140 g	3%
carbohydrate	17 g	22 g	11%
protein	82 g	21 g	6%
water	79.5 g	20.5 g	23%
Fiber	6.7 g	0.8 g	
Protein	4.6 g	7.5 g	15%


ኣብ ባኮ ጽሑፍ ትሕዝቶ ናይ መግቢ ንምፍላጥን፤ ክንደይ ካርቦሃይድሬት ከምዘለዎምን ምፍላጥ ትኽእል።

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



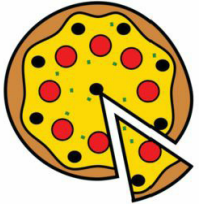
ገሊኣቶም መስተታት ካብ ካልኣት መስተታት ንኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ይትንክ።

Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



ዝተፈላለዩ ሰብሕታት፤ ገሊኣቶም ጽቡቕት እዮም ገሊኣቶም ድማ ዘይጽቡቕት እዮም።

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



ገሊኣቶም መግብታት ክንደይ ዓቕን ኢንሱሊን ክትወስድ ከምዘለካ ንምፍላጥ ጸገማት ይፈጥሩ።

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

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫና ናይ ሕመም ሽኩሪያ

Checklista vid diabetes

	<p>ምቁራት ነገራትን፣ካራሜሊታትን ንኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ስለዝትንክፍዎም ክተፈልጠዎን ኣብ ጽብጽብ ከተእትዎምን የድሊ።</p> <p>Sötsaker och snacks påverkar blodsockret mycket och du behöver lära dig hur du ska tänka kring det.</p>
	<p>ዝተፈላለዩ ነገራት መመቀሪ ኣብ ክንዲ ሽኩር ይግበሩ፤ ገሊኣቶም ንኣብ ደምካ ዘሎ ሽኩር ይትንክፍዎ፤ ገሊኣቶም ድማ ኣይትንክፍዎምን።</p> <p>Det finns olika sötningsmedel som används istället för socker. Vissa påverkar blodsockret och andra gör det inte.</p>
	<p>ናይ ካርቦሃይድራይት ዝርዝር ፤ ኣፓርን፤ናይ ምኽሻን መግቢ መጻሕፍትን፤ስለ ዘለዉ ክንድይ ካርቦሃይድራይት እቲ መግቢ ከምዘለዎ ንምፍላጥ ኣድላዩ ሓገዛት ክህቡኻ ይኽእሉ።</p> <p>Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.</p>

መቐበሊ ክፍሊ ሕመም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning

ዝርዝር ምርጫዎች ናይ ሕመም ሽኩሪያ

Checklista vid diabetes

	<p>ኣማካሪት/ሪ እቲ ሕብረተ ሰብ እንታይ ኣገባብ ሓገዝ ክገብረልካ ከምዝኽእል ትገልጻልካ/ይገልጻልካ።</p> <p>Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.</p>
	<p>ሳይኮሎጂስት ብዛዕባ ኩነታትካ ንምፍላጥ ይራኽበካ።</p> <p>Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.</p>
	<p>ኣብ ናይ መጻወቲ ክፍሊ ተራፒ ክትመጽእ ትኽእል። ኣብዚ ክፍሊ ድማ እንታይ ክትገብር ከምእትደሊባዕልኻ ትመርጽ።</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>ጽቡቕ ዕድል ንሕና ንክንሕግዘካ ኣብዚ ኣለና።</p> <p>Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.</p>