National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Your diabetes annual cycle of care - Turkish | Türkçe

Diyabetinizin yıllık bakım döngüsü

Diyabet yıllık bakım döngüsü diyabet yönetiminizi gözden geçirmek için bir kontrol listesidir. Sağlık kontrolleri yaptırmak diyabetle iyi geçinmenize ve komplikasyon riskini azaltmanıza yardımcı olur. Bu kontrolleri tamamlamak için doktorunuzla (GP) işbirliği yapın.

Yıllık bakım döngüsü sağlık sorunlarını erken farketmenize yardımcı olacaktır. Düzenli kontroller, böbrekleriniz, gözleriniz, ayaklarınız sinirleriniz ve kalbiniz de dahil tüm vücudunuzda komplikasyon risklerini azaltılmasına yardımcı olabilir.

Yıllık bakım döngüsü 12 aylık bir sürede aşağıdaki sağlık kontrollerini içerir:

HbA1c

HbA1c son 10-12 haftalık süredeki ortalama kan şekeri seviyesini gösteren bir kan tahlilidir. HbA1c kontrolünüzü en az 6-12 ayda bir yaptırmayı deneyin. 53 mmol/mol (7%) veya daha az bir değer iyi bir hedeftir. Kendi hedefleriniz hakkında doktorunuzla veya sertifikalı diyabet eğitmeninizle konuşun.

Tansiyon

GP'niz veya muayenehane hemşirenize tansiyonunuzu her ziyaretinizde veya her altı ayda bir kontrol ettirmeye çalışın. Diyabetli insanlar için genel hedef 130/80-140/90 veya daha düşüktür. Eğer mevcut kalp-damar veya böbrek hastalığınız varsa, doktorunuz gereklerinizi karşılayacak bir hedef hakkında sizinle konuşacaktır.
Kan basıncının hedefte tutulması felç, kalp, böbrek, göz hastalıkları ve sinir hasarı risklerini azaltmaktadır.

Ayak değerlendirmesi

GP'niz, sertifikalı diyabet eğitmeniniz, muayenehane hemşireniz veya ayak hastalıkları uzmanınız ayaklarınızı kontrol edebilir. Eğer ayaklarınızda bir sorun yoksa, her 12 ayda bir ayaklarınızı kontrol ettirmeye çalışın. Eğer ayaklarınızda sorun varsa, onları her 3-6 ayda bir kontrol ettrirmeye çalışın.

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS047T

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Günlük ayak bakımı çok önemlidir. Ayaklarınız hakkında bilgilenin ve onları her gün kontrol edin. Ayaklarınıza uzanamıyorsanız, ayna kullanabilirsiniz veya başka bir kişiden onlara sizin için bakmasını isteyin.

Ayaklarınızın bakımının nasıl yapılacağı hakkında GP'niz, ayak hastalıkları uzmanınız veya diyabet sağlık uzmanınızla konuşun. GP'nize, Medicare kapsamında bir ayak hastalıkları uzmanını görmek için bir yönetim planına uygun olup olmadığınızı sorabilirsiniz.

Göz muayenesi

Gözleriniz siz farkına varmadan hasar görebilir. Gözlerinizi diyabetle ilişkili bir hasar konusunda bir optometriste veya göz uzmanı doktora (oftalmolog) düzenli olarak kontrol ettirin.

Görmenizde herhangi bir değişiklik olduğunu farkederseniz, doktorunuz veya göz uzmanınızla konuşun çünkü gözlerinizi daha sık kontrol ettirmeniz gerekebilir.

Böbrek sağlığı

Tansiyonunuz ve kan şekeri düzeyleri zaman içinde yüksek kalırsa bu durum böbreklerinizde hasar yaratabilir (diyabetik nefropati). Her 12 ayda bir doktorunuz veya endokrinoloji uzmanınız bir idrar tahlili düzenleyecektir. Bu tahlil idrarınızda küçük miktarlarda protein (mikroalbumin olarak adlandırılır) olup olmadığını kontrol eder.

Böbrek fonksiyonunuzu değerlendirmek için bir kan tahlili de ayrıca tavsiye edilir.

Kan yağları (kolesterol ve trigliseridler)

Sağlıklı kolesterol ve trigliserit seviyeleri diyabetle ilişkili komplikasyon riskinizi azaltacaktır.

Doktorunuz kan yağlarınızı kontrol edecektir. Bir rehber olarak, hedefleyeceğiniz değerler:

- 4mmol/L' den az olan toplam kolesterol
- 2mmol/L' den az LDL (kötü) kolesterol
- 1mmol/L veya daha yüksek HDL (iyi) kolesterol
- 2mmol/L' den düşük trigliseritler.

Ağırlık, bel ve vücut kitle indeksi

Sağlıksız bir kiloda mısınız? Az miktarda bir kilo (5-10%) kaybı tansiyonunuzun kan şekerinizin ve kolesterolünüzün düşmesine yardımcı olacaktır.

Beden Kitle İndeksi (Body Mass Index, BMI) sağlıklı bir kiloda olup olmadığınızı size belirtecektir. 18.5 ile 24.9 arası bir BMI değeri sağlıklı kilo aralığındadır.

Bel ölçünüz de sağlık risklerinizin önemli bir göstergesidir. Önerilen bel ölçüsü erkekler için 94cm'den ve kadınlar için 80cm'den az olmalıdır.

Bu hedefler Avrupa kökenli insanlar içindir. Asya veya Pasifik Adaları kökenliyseniz farklı hedef aralıkları kullanılabilir. Sizin için doğru olan BMI hedefi doktorunuzla veya diyabet sağlık uzmanınızla konuşun.

Sağlıklı yemek

Sağlıklı bir yemek planı kilonuzu yönetmenize ve kan şekeri ve kolesterol seviyelerinizi hedef aralıkta tutmanıza yardımcı olabilir. Medicare kapsamında bir beslenme uzmanını görmek için bir yönetim planına uygun olup olmadığınızı GP'nizden sorabilirsiniz.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS047T

Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite sağlığınız için çok iyidir. Haftanın çoğu günlerinde en az 30 dakika orta derecede fiziksel aktivite (tempolu yürüyüş, yüzmek veya bisiklete binmek gibi) yapmaya çalışın. En iyi aktivite, yapmaktan hoşlandığınız ve hareket etmenizi sağlayandır. Mümkün olduğu kadar hareket edin ve oturarak daha az zaman harcayın.

Bir egzersiz fizyoloğu sizin için doğru olan bir egzersiz programı yapabilir. Medicare kapsamında bir egzersiz fizyoloğunu görmek için bir yönetim planına uygun olup olmadığınızı GP'nizden sorun.

İlaçların gözden geçirilmesi

İlaçlarınızı her yıl kontrol ettirin. İlaçların birleşimlerinin ve miktarlarının sizin için güvenli ve doğru olmasını GP'niz sağlayabilir.

Üç çeşit ilaçtan fazlasını kullanıyorsanız, Home Medication Review (Evde İlaçların Gözden Geçirilmesi) programı için uygun olabilirsiniz. Daha fazla bilgi için GP'nize sorun.

Sigara içmek

Sigara içiyorsanız, bırakmaya çalışın. Bu, komplikasyon riskinizin azalmasına ve sağlığınızın iyileşmesine yardımcı olacaktır. Bırakması size zor geliyorsa yardım isteyin. GP'nizle konuşabilir veya **137 848** numaralı telefondan Quitline'ı arayabilirsiniz.

Diyabet yönetimi

Doktorunuz ve diyabet sağlık uzmanınlarınız diyabetinizi nasıl yönetmekte olduğunuza bakacaklar ve diyabetinizin yolunda gitmesini sağlamanıza yardımcı olacaklardır.

Duygusal sağlık

Duygusal sağlığınız çok önemlidir. Eğer diyabet sizde endişe, sıkıntı veya hüzün duygusu yaratıyorsa, nasıl hissettiğinizi diyabet sağlığı profesyonelleri ile konuşun. İhtiyacınız olan desteği almanıza yardımcı olabilirler.

GP yönetim planı

Bir GP yönetim planı bakımınız için organize ve yazılı bir yaklaşım sağlayarak diyabetinizi iyi yönetmenize yardımcı olabilir. Bu planlar sertifikalı diyabet eğitmeni, beslenme uzmanları, ayak bakımı uzmanları ve egzersiz fizyologları gibi sağlık uzmanlarını gördüğünüzde bir Medicare iadesi almanıza izin verir. GP yönetim planları hakkında daha fazla bilgi için GP'niz, sertifikalı diyabet eğitmeniniz veya muayenehane hemşirenizle görüşün.

Yıllık bakım döngüsü kontrol listeniz

Kontrol	Ne zaman	Hedef
HbA1c	Her 6-12 ayda bir	53mmol/mol (7%) veya daha az
Tansiyon	Her altı ayda bir	130/80-140/90 veya daha az
Ayak değerlendirme	Düşük riskli ayaklar: Her yıl Yüksek riskli ayaklar: Her 3-6 ayda bir	Ayak sağlığı bakımı
Göz muayenesi	Her iki yılda bir	Göz sağlığı bakımı
Böbrek sağlığı	Her yıl	Hedef aralıktaki idrar albümin seviyeleri Hedef aralıkta böbrek fonksiyon testi
Kan yağları	Her yıl	Toplam kolesterol 4mmol/L' den az LDL 2mmol/L' den az HDL 1mmol/L veya üzeri Trigliseritler 2mmol/L' den az
Ağırlık	Her altı ayda bir	BMI 18.5-24.9
Bel çevresi	Her altı ayda bir	94cm'den az (erkek) 80cm'den az (kadın)
Sağlıklı beslenme incelemesi	Her yıl	Sağlıklı bir beslenme planını izlemek
Fiziksel aktivite incelemesi	Her yıl	Haftanın çoğu günlerinde en az 30 dakika orta derecede fiziksel aktivite, ve oturarak daha az zaman harcayın
İlaç incelemesi	Her yıl	İlaçları güvenli olarak kullanın
Sigara içmek	Her yıl	Sigara İçmek Yasaktır
Diyabet yönetimi	Her yıl	Self-management of diabetes maintained
Duygusal sağlık	İhtiyaç oldukça	Duygusal sağlık ve esenliğin sürdürülmesi

Not: Listelenen hedefler diyabetli yetişkinler içindir. Çocuklar, ergenler ve farklı kültürel gruplar için farklı hedefler uygulanır.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS047T

En iyi ipuçları

- Diyabet yönetiminizi yolunda tutmak için düzenli olarak doktorunuza danışın.
- ‘Tek beden ölçüsü' herkese uymaz. Doktorunuza diğer sağlık uzmanlarının size diyabetiniz konusunda nasıl destek olabileceğini sorun.
- **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'dan arayın ve diyabetinizi yönetme konusunda bir sağlık uzmanıyla konuşmak isteyin. Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**’den arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700**’ü isteyin.
- Tercüme edilmiş kaynakları okumak veya indirmek için **ndss.com.au/information-in-your-language** adresine gidin veya **NDSS Yardım Hattı (Helpline) 1800 637 700**'ü arayın ve size bir kopyasının gönderilmesini isteyin.

NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.

Bu bilgiler sadece bir rehber niteliğindedir. Bireysel tıbbi önerilerin yerini almamalıdır ve sağlığınız konusunda endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınıza danışın.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS047T