



National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Yardım Hattı 1800 637 700  
[ndss.com.au](http://ndss.com.au)

Turkish | Türkçe

## NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER ULUSAL GEBELİK DİYABETİ KAYIT BİRİMİ

Bu mektup, gebelik diyabeti geçirdiğiniz için diyabet takibi kontrolü yaptırmanızı hatırlatma amaçlıdır. Diyabet kontrolü, kan şekeri değerlerinizin sağlıklı bir seviyeye dönüp dönmediğini göstermektedir.

Yoğun bir dönemden geçtiğinizi biliyoruz ancak gebelik sonrasında sağlıklı olmanız hem siz hem de aileniz için önem taşımaktadır. Gebelik diyabeti geçiren kadınlar, gelecekte Tip 2 diyabet olmaya daha eğilimlidir. Bu nedenle takip amaçlı diyabet kontrolü yaptırılması önerilmektedir.

**Bu kontrolü henüz yaptırmadıysanız, sizin için bu kontrolü ayarlayacak olan pratisyen hekiminize (GP) vakit kaybetmeden danışın.** Aşağıdaki broşürde diyabet kontrolleri konusunda ayrıntılı bilgiye ulaşabilirsiniz.

Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıt Birimi sizinle iletişimde kalacaktır. Size hatırlatma amaçlı ulaşacak, gelecekte de sağlığınıza korumanız için destek sağlayacağız. Kayıt Birimi, aynı zamanda (bizden aldığınız e-posta veya mektupta belirtilen) pratisyen hekiminize de hatırlatmalar gönderecektir.

**Kendi bilgilerinizi ya da pratisyen hekiminize dair bilgileri güncellemek için** veya Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıt Birimi'nden bildirim almak istemiyorsanız lütfen şu adresi ziyaret edin: [ndss.com.au/gdm-update](http://ndss.com.au/gdm-update).

Sorularınız varsa lütfen [info@ndss.com.au](mailto:info@ndss.com.au) adresine e-posta gönderin veya **1800 637 700** numaralı NDSS Yardım Hattını arayın.

Saygılarımla,

**Jan Ridd**

İdari Genel Müdür, Ulusal Diyabet Hizmetleri Planı  
Diabetes Australia



The NDSS is administered by Diabetes Australia

# NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

## ULUSAL GEBELİK DİYABETİ KAYIT BİRİMİ



### Neden diyabet kontrolü yaptırmalıyım?

Gebelik diyabeti geçiren kadınların Tip 2 diyabet olma riski daha fazladır. Tam 5 kadından 1'inin kan şekeri, gebelikten sonra yüksek kalmaya devam etmektedir. Takip amaçlı bir diyabet kontrolü, kan şekeri değerlerinizin sağlıklı bir düzeye dönüp dönmediğini gösterebilir.

“Erken teşhis çok önemli. Diyabet olduysam, bunu ne kadar erken öğrenirsem o kadar kolay yönetebilirim. Çocuklarım ve ailem benim için büyük bir motivasyon kaynağı, bu nedenle bu testi yaptırmaya değer” **Anna, 29 yaşında**

### Diyabet kontrolü nedir?

İlk kontrol, **oral glukoz tolerans testidir (OGTT) ve doğum yapmanızdan 6–12 hafta sonra yapılmaktadır.** Bu kontrol, çoğu kadının hamilelik sırasında yaptırdığı kontrolün aynısıdır.

**Bu kontrolü yaptırmadıysanız vakit kaybetmeden pratisyen hekiminize danışın.** Kontrol yaklaşık 2 saat sürer ve önerilen önlemlerden biridir. Hekiminiz sizi sevk edebilir. OGTT genellikle ücretsizdir (geri ödemelidir), lütfen hekiminize veya patoloji sağlayıcınıza danışın.

“Kontrol yaptırmamı hatırlatan bir mektup aldım... Biraz isteksizdim ama sonra doktorumla konuştum ve bunu yaptırmam gerektiğini söyledi” **Siew, 34 yaşında.**

### Bir sonraki adımda ne tür bilgiler alacağım?

Siz ve hekiminize, gelecekteki diyabet kontrolleri için hatırlatmalar gönderilecektir. Bu hatırlatmalar, gelecek beş yıl boyunca her yıl gönderilecektir. Hekiminiz yaptıracağınız test ve onu ne sıklıkla yaptırmanız gerektiği konusunda sizi bilgilendirecektir.

Diyabet kontrolünüz yüksek kan şekere işaret ederse, hekiminiz ve NDSS size destek verecektir. NDSS, diyabetli bireylerin iyi bir hayat sürmesine yardım etmek için programlar ve kaynaklar sağlamaktadır.

### Daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?



Diyabet kontrollerine, sağlığınıza koruyarak Tip 2 diyabet riskinizi azaltmaya ve hamilelik planlamaya dair daha fazla bilgi almak için QR kodunu tarayın.

### Daha fazla desteğe mi ihtiyacınız var?

Hekiminizle ve yerel hastanenizin doğum hizmeti bölümüyle iletişime geçin veya **1800 637 700** numaralı NDSS Yardım hattını arayın.

İletişim bilgilerinizi güncellemek veya Kayıt Birimi'nin listesinden ayrılmak için şu adresi ziyaret edin: [ndss.com.au/gdm-update](https://ndss.com.au/gdm-update)

**Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin:**  
[ndss.com.au/gestational-diabetes](https://ndss.com.au/gestational-diabetes)