



Денови кога сте болни: краток водич

Кога сте болни, може да биде потешко да се справува со дијабетесот

- **Високи нивоа на гликоза (шеќер) во крвта** често се појавуваат дури и ако јадете помалку од вообичаено. Ова се случува поради хормоните на стрес што ги создава вашето тело.
- **Ниското ниво на гликоза во крвта** понекогаш може да се појави ако јадете помалку одошто е вообичаено или ако повраќате или имате пролив.
- **Планот за постапување во денови кога сте болни**, подготвен од вашиот доктор или медицинска сестра, објаснува како да се грижите за вашиот дијабетес кога сте болни.
- **Можеби ќе ви биде потребна лекарска помош** ако се чувствувате многу лошо или ако нивото на гликоза во крвта остане премногу високо или премногу ниско, дури и по користење на вашиот план за постапување во денови кога сте болни.

Имајте план за дејствување кога сте болни

Во него е објаснето што е потребно да направите кога сте болни, вклучувајќи:



Кого да контактирате кога не се чувствувате добро



Кои течности да пиете



Кога да го проверувате нивото на шеќер во крвта



Промени во вашата терапија со инсулин или други лекови за дијабетес



Што е корисно да имате во вашиот комплет за денови кога сте болни

Побарајте од вашиот доктор план за постапување кога сте болни, доколку сè уште немате таков план.

NDSS телефонска линија за помош 1800 637 700
ndss.com.au

Кога да го започнете вашиот план за дејствување во денови кога сте болни

- Кога ќе почнете да се чувствувате лошо
- Ако нивото на гликоза во крвта е над 15 mmol/L во период од 8 часа или подолго
- Во кое било друго време кога вашиот доктор или планот за денови кога сте болни ви укажува да го направите тоа

Бидете подготвени со комплет за грижа кога сте болни



Опрема и материјали за проверка на гликозата во крвта



Лекови



Резервен инсулин и опрема



Материјали за справување со ниско ниво на гликоза во крвта (хајпо)



Вашиот план за постапување кога сте болни

Вашиот план за постапување кога сте болни ќе ви помогне да одлучите што да ставите во вашиот комплет.

Јавете му се на вашиот доктор или на 000 ако:



се чувствувате сонливи и збунети



имате тешкотии со дишењето



постојано повраќате или имате грчеви во стомакот



имате знаци на тешка дехидрација (сува уста, ретко мокрење, вртоглавица)



нивото на гликоза во крвта ви останува премногу високо или премногу ниско, иако го следите вашиот план за денови кога сте болни



премногу сте болни за да водите сметка за вашиот дијабетес и немате никој што може да ви помогне.



NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали и поддршка (вклучително на македонски јазик), може да посетите ndss.com.au или да се јавите на NDSS Helpline 1800 637 700.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.