



Hastalık dönemleri: Kısa rehber

Hasta olmak diyabetin yönetilmesini zorlaştırabilir

- **Normalden daha az yemek yemenize rağmen kan şekeri seviyeniz** sık sık yüksek çıkabilir. Bunun nedeni vücudunuzun ürettiği stres hormonlarıdır.
- Daha az yemek yediğinizde veya kusma ya da ishal yaşadığınızda bazen **düşük kan şekeri seviyeleri** görülebilir.
- **Doktorunuzun veya hemşirenizin hazırladığı hastalık durumları için eylem planı**, hastayken diyabet bakımınızı nasıl sürdüreceğinizi gösterir.
- Çok hastalanırsanız veya hastalık planınızı uyguladıktan sonra bile kan şekeriniz yüksek veya düşük kalmaya devam ederse **tıbbi yardıma ihtiyacınız olabilir**.

Hastalık durumları için hazırlanmış bir eylem planınız olsun

Aşağıdakiler dahil olmak üzere hasta olduğunuzda yapmanız gerekenleri açıkla:



Hasta olduğunuzda iletişime geçilecek kişiler



Alınacak sıvılar



Kan şekeri seviyenizi kontrol etme zamanı



İnsülin veya diyabet ilaçlarındaki değişiklikler



Hastalık dönemi çantanızda bulunması gerekenler

Hastalık günü eylem planınız yoksa doktorunuzdan isteyin

NDSS Yardım Hattı 1800 637 700
ndss.com.au

Hastalık durumu eylem planınızı ne zaman uygulamalısınız

- Kendinizi iyi hissetmemeye başladığınızda
- Kan şekeri seviyeniz 8 saat veya daha uzun süre 15 mmol/L'nin üzerindeyse
- Doktorunuzun veya hastalık dönemi eylem planınızın belirttiği diğer herhangi bir zamanda

Hastalık dönemi çantası sayesinde hazırlıklı olun



Kan şekeri ölçüm malzemeleri



İlaçlar



Yedek insülin ve malzemeler



Düşük kan şekeri (hipo) malzemeleri



Hastalık dönemi eylem planınız

Hastalık dönemi eylem planınız size çantanıza koymanız gerekenleri söyleyecektir.

Aşağıdaki durumlarda doktorunuzu veya 000'ı arayın:



Uyku hâli ve kafa karışıklığı yaşıyorsanız



Nefes almakta güçlük çekiyorsanız



Sürekli kusuyorsanız veya karnınızda kramp varsa



Şiddetli susuzluk belirtileriniz (ağız kuruluğu, az idrara çıkma, baş dönmesi) varsa



Hastalık durumu eylem planınızı uygulamanıza rağmen kan şekeri seviyeleriniz çok yüksek veya çok düşük seyrediyorsa



Diyabetinizi yönetemeyecek kadar hastaysınız ve size yardım edecek kimse yoksa.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya 1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.