



## Όταν είστε άρρωστοι: σύντομος οδηγός

Όταν είστε άρρωστοι, η διαχείριση του διαβήτη γίνεται δυσκολότερη.

- Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (σάκχαρο) συμβαίνουν συχνά, ακόμη κι αν τρώτε λιγότερο από ό,τι συνήθως. Αυτό οφείλεται στις ορμόνες του στρες που παράγει ο οργανισμός σας.
- Χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί ορισμένες φορές να υπάρξουν αν τρώτε λιγότερο ή αν έχετε εμετούς ή διάρροια.
- Ένα σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι από τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας σας λέει τι πρέπει να κάνετε για να προσέξετε τον διαβήτη όταν είστε άρρωστοι.
- Ενδέχεται να χρειάζεται να σας δει γιατρός αν είστε πολύ αδιάθετοι ή αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας παραμένουν πολύ υψηλά ή πολύ χαμηλά, ακόμη κι αφού έχετε χρησιμοποιήσει το σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι.

### Αποκτήστε ένα σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι.

Σας λέει τι πρέπει να κάνετε όταν είστε άρρωστοι, όπως:



Με ποιον να επικοινωνήσετε όταν δεν είστε καλά



Τι υγρά να πίνετε



Πότε να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας



Αλλαγές στην ινσουλίνη ή στα φάρμακα που παίρνετε για τον διαβήτη



Τι να έχετε στο κιτ σας για τις ημέρες που είστε άρρωστοι

Ζητήστε από το γιατρό σας να σας δώσει ένα σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι, εάν δεν έχετε ήδη.

Γραμμή Βοήθειας NDSS 1800 637 700  
ndss.com.au

## Πότε να εφαρμόσετε το σχέδιο δράσης σας για τις ημέρες που είστε άρρωστοι

- Όταν αρχίσετε να αισθάνεστε αδιαθεσία
- Αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από 15 mmol/L για 8 ή περισσότερες ώρες
- Οποιαδήποτε άλλη στιγμή σας το πει ο γιατρός σας ή το σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι

## Να είστε προετοιμασμένοι με ένα κιτ για τις ημέρες που είστε άρρωστοι



Υλικά για τον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος



Φάρμακα



Εφεδρική ινσουλίνη και εξοπλισμός



Προμήθειες για την υπογλυκαιμία



Το σχέδιο δράσης σας για τις ημέρες που είστε άρρωστοι

Το σχέδιο δράσης για τις ημέρες που είστε άρρωστοι θα λέει τι να βάλετε στο κιτ σας.

## Καλέστε τον γιατρό σας ή το 000 εάν:



αισθάνεστε υπνηλία και σύγχυση



έχετε δυσκολία στην αναπνοή



έχετε συνεχείς εμετούς ή πόνο στην κοιλιά



έχετε σημάδια σοβαρής αφυδάτωσης (ξηροστομία, λίγα ούρα, ζάλη)



τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας παραμένουν πολύ υψηλά ή πολύ χαμηλά, μολονότι ακολουθείτε το σχέδιο δράσης σας για τις ημέρες που είστε άρρωστοι



είστε πολύ άρρωστοι και δεν μπορείτε να προσέξετε τον διαβήτη, και δεν έχετε κανέναν να σας βοηθήσει.



## Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας) πηγαίnete στον ιστότοπο [ndss.com.au](https://ndss.com.au) ή καλέστε την **Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700**.

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.