Nasıl yardım alınır

Diyabetle iyi bir yaşam sürmenize yardımcı olabilecek çok sayıda sağlık uzmanı vardır.

Şeker hastası olan herkesin belediyenin ücretsiz rehabilitasyon programından yararlanma hakkı vardır. Bu tür bir program, bireyin ihtiyaçlarına dayalıdır ve örneğin yeme alışkanlıklarına veya fiziksel egzersize odaklanır. Şeker hastası olduğunuzda, bir dizi hizmet ve tedavi/terapinin geri ödenmesi mümkündür.

Belediyenizin şeker hastalarına neler sunabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek için, **sundhed.dk** veya **diabetes.dk** adresini ziyaret edin

Düzenli check-up yaptırın
Tüm belirti ve komplikasyonları kendi başınıza tanıyamazsınız. Bu nedenle, diyabetinizle ilgili yardıma veya tedaviye ihtiyacınız olup olmadığını tartışmak için pratisyen hekiminizi düzenli olarak ziyaret etmeniz önemlidir. Pratisyen hekiminiz, bir hemşire veya hastane ile konuşmak genellikle ilgili tedaviye giden yolda ilk adımdır.

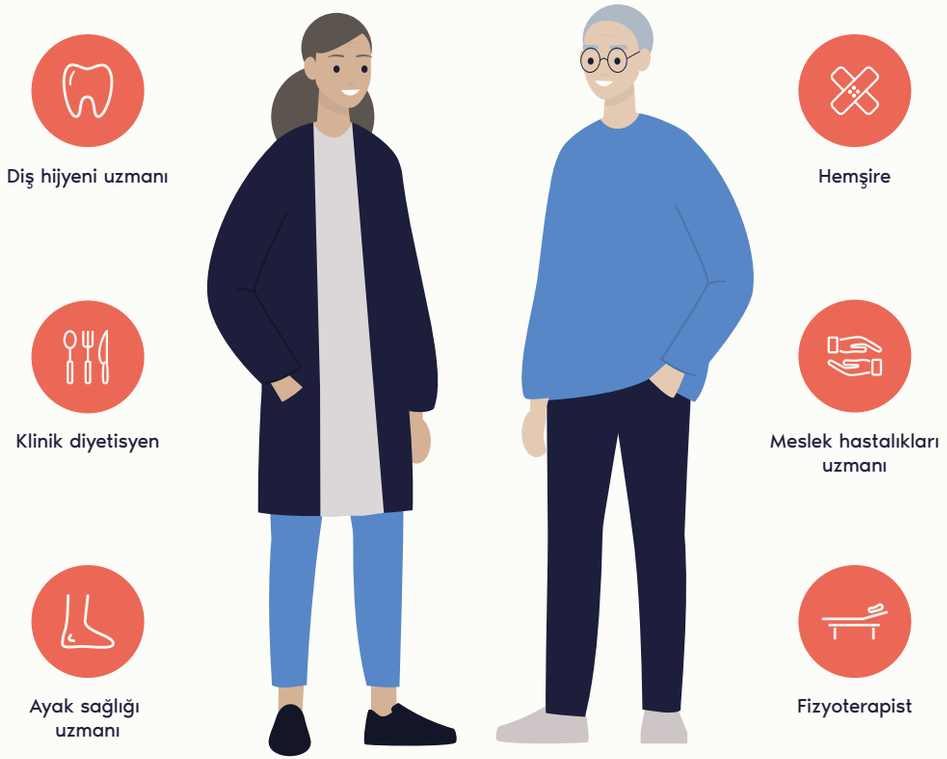
Günlük yaşamınızda yeni alışkanlıklar edinin
Günlük yaşamınızda iyi alışkanlıklar edinerek diyabetinizi iyileştirmek için kendi başınıza çok şey yapabilirsiniz. Pratisyen hekiminiz veya tedavi merkeziniz size iyi alışkanlıklar konusunda tavsiye ve rehberlik sağlayabilir.

Nasıl hissettiğinizi açıklayın
Tedaviniz her zaman özel ihtiyaçlarınıza, fiziksel durumunuza ve günlük yaşamınıza dayalı olmalıdır. Bu nedenle sağlık uzmanlarıyla konuşurken açık olmak önemlidir.

Sundhedskartellet

KL

ŞEKER HASTASI OLAN HERKES İÇİN



Diyabet (şeker hastalığı) tüm vücudunuzu etkiler. Bu yüzden ona iyi bakmanız gerekiyor. Ayaklarınız, dişleriniz, diyetiniz, egzersizleriniz gibi gözden geçirilecek çok şey vardır.

Bu broşür, diyabetle iyi bir yaşam sürmenize yardımcı olabilecek kişiler ve rahatsızlık ve komplikasyonları önleme konusunda nelere dikkat etmeniz gerektiği konusunda size genel bir bakış sağlayacaktır. Diyabetiniz olduğunuzda, belediyeniz size ücretsiz bir rehabilitasyon programı sunar. Ayrıca pratisyen hekiminiz size rehberlik sunabilir ve sizi uygun hizmetlere yönlendirebilir.

Sundhedskartellet

KL

KL_2023_A5_Folder_tr_tr.indd 1-2

19-04-2023 18:15:44

Ayak sağlığı uzmanı

Şeker hastası olan herkesin ayaklarına özellikle dikkat etmesi gerekir. Diyabet ayakları etkileyebilir ve örneğin ayak ülseri ve dokunma hissinde bozulma riskini artırabilir. Ayak sağlığı uzmanı ayaklarınızdaki rahatsızlığı önlemenize ve tedavi etmenize yardımcı olabilir.

Şunlara dikkat edin:

- Ayak ülserleri
- Kızarıklık, ısı ve şişlik
- Kalın deri oluşumu
- Dokunma hissinde bozulma.

Ayak sağlığı uzmanınız ile diyaloğunuz

Ayak sağlığı uzmanınıza diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Ayrıca ayaklarınızda herhangi bir belirti veya rahatsızlık yaşayıp yaşamadığınızı ayak sağlığı uzmanınıza bildirmeniz de iyi bir fikirdir.

Ayak sağlığı uzmanı ziyareti

Şeker hastası olduğunuzda, koruyucu ayak bakımı masraflarının geri ödenmesi için başvurabilir ve eyalet onaylı bir ayak sağlığı uzmanına ayaklarınızın yıllık değerlendirmesini yaptırabilirsiniz. Bunun için doktorunuzdan bir sevk gereklidir. Ayak sağlığı uzmanınız ayaklarınızı muayene ederek başlayacak ve ardından ihtiyaçlarınızı ve tedavinizi değerlendirecektir.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz:

- Kontrol için düzenli olarak bir ayak sağlığı uzmanına gitmek iyi bir fikirdir.
- Ayaklarınızı her gün kontrol edin.
- Ayak banyolarından kaçının. Cildi kuruturlar.
- Çıplak ayakla dolaşmaktan kaçının.
- Ayaklarınızı düzenli olarak yağlı bir kremle nemlendirin.
- Duştan veya banyodan sonra ayaklarınızı düzenli olarak kurulayın.
- Sürtünmeden tam oturan ayakkabılar giyin.

Daha fazla bilgi için altomfoden.dk veya sundhed.dk adresini ziyaret edin

Diş hijyeni uzmanı

Şeker hastası olduğunuzda, ağız kuruluğu ve diş enfeksiyonu riski artar. Bu, kan şekerinizi etkileyebilir. Neyse ki, ağız ve dişlerinizde oluşabilecek komplikasyonları önlemek için kendi kendinize yapabileceğiniz pek çok şey var. Bir Diş hijyeni uzmanı, iyi bir ağız hijyeni sağlama konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.

Şunlara dikkat edin:

- Dişlerinizi fırçalarken diş eti kanaması, kızarıklık veya şişlik
- Ağızda yetersiz yara iyileşmesi
- Sık diş çürükleri
- Normalde sahip olduğunuzdan daha az tükürük.

Diş hijyeni uzmanınız ile diyaloğunuz

Diş hijyeni uzmanınıza diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Dental hijyenistinize diyabetinizin ne kadar kontrol altına alındığını, hangi ilacı kullandığınızı ve sigara içip içmediğinizi bildirmeniz de önemlidir.

Diş hijyeni uzmanı ziyareti

Bir diş hijyeni uzmanının asıl işi ağız ve diş enfeksiyonlarını önlemektir. Bir diş hijyeni uzmanı enfeksiyon ve ağız kuruluğu arar, dişleri temizler ve ağzınızda özellikle dikkat etmeniz gereken alanları işaret eder. Diş kliniği tercihi size aittir. Tedavi masraflarının geri ödenmesi için başvuruda bulunmak veya belediye diş hijyeni servisinden tedavi almak mümkündür. Seçenekler hakkında belediyenize danışın.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz:

- Dişlerinizi günde en az iki kez fırçalayın. Diş arası fırçaları ve florürlü diş macunu kullanın (1450 ppm).
- Bir diş hijyeni uzmanını düzenli olarak ziyaret etmek iyi bir fikirdir.
- Ağız kuruluğuna yol açabileceği veya onu şiddetlendirebileceği için kahve, alkol ve tütün tüketiminizi sınırlayın.

Daha fazla bilgi için tænderne.dk adresini ziyaret edin

Fizyoterapist

Diyabet, kas gücünün ve dengenin azalmasına neden olabilir. Egzersiz ve idman diyabetiniz üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve rahatsızlık ve komplikasyonları önlemeye yardımcı olabilir. Bir fizyoterapist, egzersiz ve idmanı günlük yaşamınıza nasıl dahil edeceğiniz konusunda size rehberlik edebilir ve tavsiyelerde bulunabilir.

Şunlara dikkat edin:

- Azalmış kas gücü
- Denge sorunları.

Fizyoterapistiniz ile görüşmeniz

Fizyoterapistinize diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Ne kadar süredir diyabet hastası olduğunuzu, kan şekerinizin düzenlenip düzenlenmediğini ve vücudunuzun belirli bölümlerinin belirli sorunlar yaratıp yaratmadığını onlara söylemek de önemlidir. Bir fizyoterapist, durumunuza ve vücudunuzun durumuna bağlı olarak birçok farklı türde egzersiz önerebilir.

Fizyoterapistinizle motivasyonunuz ve egzersizlerin amacı hakkında konuşmanız iyi bir fikirdir, böylece birlikte gerçekçi hedefler belirleyebilirsiniz.

Fizyoterapist ziyareti

Fizyoterapistiniz fiziksel egzersiz programınızda sizi yakından takip edecek ve egzersizlere evde nasıl devam edeceğinizi size söyleyecektir. Bir fizyoterapi programı, belediyenizin rehabilitasyon hizmetine dahil edilebilir veya özel bir fizyoterapist eşliğinde gerçekleştirilebilir. Ayrıca pratisyen hekiminiz size rehberlik sunabilir ve sizi uygun hizmetlere yönlendirebilir.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz:

- Yürüyüşe çıkın
- Araba kullanmak yerine bisiklete binin
- Asansör yerine merdivenleri kullanın
- Otobüsteyken, normal durağınızdan bir durak önce inin.

Daha fazla bilgi için helbredsprofilen.dk veya sundhed.dk adresini ziyaret edin

Meslek hastalıkları uzmanı

Şeker hastası olduğunuzda, günlük yaşamınızda bazı şeyleri değiştirmeniz gerekebilir. Hatta tüm yaşam tarzınızı değiştirmeniz gerekebilir. Bir meslek hastalıkları uzmanı, aldığınız tavsiye ve karşılaşabileceğiniz zorluklarla ilgili olarak alışkanlıklarınızı nasıl değiştireceğiniz konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.

Meslek hastalıkları uzmanınızla görüşmeniz

Mesleki terapistinize diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Günlük alışkanlık ve rutinleriniz ve ayrıca günlük yaşamınızda karşılaştığınız kısıtlamalar hakkında açıkça konuşmanız da önemlidir.

Meslek hastalıkları uzmanı ziyareti

Meslek hastalıkları uzmanınız, günlük alışkanlık ve rutinlerinizi değiştirmek için en iyi çözümleri bulmak üzere günlük yaşamınızı analiz etmek için sizinle birlikte çalışacaktır. Örneğin, günlük yaşamınıza daha fazla egzersiz dahil etmek isterseniz, satın alma alışkanlıklarınızı vb. değiştirmeniz gerekebilir. Çözümleri günlük yaşamınızda uygularken – örneğin yürüyüşe çıkarken veya alışveriş yaparken – meslek hastalıkları uzmanınız size sürekli destek verecektir.

Genellikle, belediyenizin rehabilitasyon hizmetine bir meslek hastalıkları uzmanı ile program dahildir. Ayrıca pratisyen hekiminiz size rehberlik sunabilir ve sizi uygun hizmetlere yönlendirebilir.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz:

Meslek hastalıkları uzmanınızla görüşmeden önce, günlük işlerinizi ve aktivitelerinizi yerine getirirken karşılaştığınız sorunları not etmeniz iyi bir fikirdir. Bu şekilde, zorluklarla karşılaştığınızda meslek hastalıkları uzmanınıza açıklamanız daha kolay olacaktır.

Daha fazla bilgi için sundhed.dk adresini ziyaret edin

Klinik diyetisyen

Şeker hastası olan herkesin diyetine özellikle dikkat etmesi gerekir. Yedikleriniz kan şekerinizi etkiler, bu nedenle diyabetinizle yaşamanız açısından büyük rol oynar. Bir klinik diyetisyen* size ne yiyebileceğinizi söyleyebilir. Birlikte uygulanabilir ve gerçekçi bir plan yapabilirsiniz.

Klinik diyetisyeniniz ile diyaloğunuz.
Klinik diyetisyeninize diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Onlara ilaç kullanıp kullanmadığınızı, tipik bir gününüzün nasıl geçtiğini ve diyet açısından neyi kolay veya zor bulduğunuzu söylemeniz de önemlidir.

Klinik diyetisyen ziyareti
Bir klinik diyetisyen tarafından yapılacak herhangi bir tedavi, durumunuza bağlı olacaktır - örneğin, kan şekeri seviyeniz ve ilaç kullanımınız. Klinik diyetisyeniniz, diyetinizde küçük ayarlamalar veya yaşam tarzınızda büyük değişiklikler yaparak size yardımcı olabilir. Fazla kiloluysanız, nispeten az miktarda kilo vermek bile diyabetiniz açısından büyük bir fark yaratabilir. Genellikle, belediyenizin rehabilitasyon hizmetine bir klinik diyetisyen ile program dahildir. Ayrıca pratisyen hekiminiz size rehberlik sunabilir ve sizi uygun tedavilere yönlendirebilir.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz:

- Daha az karbonhidrat tüketin
- Doğal olarak yüksek lif içeriğine sahip karbonhidratları seçin
- İyi yağ kaynakları seçin (örn. zeytinyağı ve balık)
- Anahtar deliği etiketi ve tam tahıl logosu olan ürünleri seçin
- Sebzeler, baklagiller ve yemişler gibi daha temel yiyecekleri yiyin.

*veya Beslenme ve Sağlık alanında profesyonel BSc'ye sahip bir uzman

Daha fazla bilgi için diabetes.dk veya sundhed.dk adresini ziyaret edin

Hemşire

Şeker hastası olduğunuzda, pratisyen hekiminizin muayenehanesinde, hastanede, bir sağlık görevlisinden veya bir tedavi hizmeti aracılığıyla bir hemşireyle görüşebilirsiniz. Bir hemşire size genel tavsiye ve rehberlik sağlayabilir. Ayrıca, örneğin gözleriniz, ayaklarınız veya dişlerinizden kaynaklanan diyabetle ilgili herhangi bir belirtiniz veya rahatsızlığınız varsa hemşire daha fazla yardım sağlayabilir.

Diyabetle ilgili belirtiler konusunda uzmanlaşmış diyabet hemşireleri de vardır. Onlarla hastanede, ev ziyaretinde veya pratisyen hekiminizin ofisinde buluşabilirsiniz.

Hemşireyle diyaloğunuz
Hemşireye diyabetiniz olduğunu söylemeyi unutmayın. Hemşirenin size en iyi desteği ve rehberliği sağlayabilmesi için nasıl olduğunuz hakkında açıkça konuşmanız da önemlidir. Örneğin, ilaç, uyku, sigara, cinsel yaşam, diyet veya egzersizle ilgili sorunlar yaşıyor olabilirsiniz.

Hemşire ziyareti
Hemşire yıllık değerlendirme yaptırmanıza yardımcı olabilir. Bu size diyabetiniz hakkında genel bir bakış sağlayabilir ve herhangi bir komplikasyonu önleyebilir. Hemşire size nasıl hissettiğinizi de soracaktır.

Doktorunuz veya hemşireyle birlikte sürekli bakımınız için bir plan yaparsınız. Diyabet hemşiresi ile bir seans istiyorsanız, doktorunuzla konuşun.

Daha fazla bilgi için diabetes.dk veya sundhed.dk adresini ziyaret edin

KL_2023_A5_Folder_tr_tr.indd 7-8
19-04-2023 18:15:45