

## MATERYEL POU EDIKASYON PASYAN

LIV SA EKRI NAN KAD PWOGRAM CHANJE  
DYABET LAKAY TIMOUN

Non: \_\_\_\_\_

Siyati: \_\_\_\_\_

Klinik: \_\_\_\_\_

Enfòmasyon ki nan liv saa pa ranplase  
ekspètiz doktè ak enfimyè – konsilte yo lè  
nou bezwen konsèy sou tretman nou



# 1 Enjeksyon ensilin moun



Kò mwen paka pwodwi ensilin, kidonk m oblije bay tèt mwen li nan piki

1



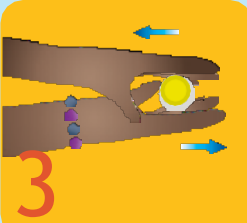
M kòmanse pa lave menm

2



M prepare ensilin mwen, ansanm ak sereng, koton, alkòl

3



Roule vyal ensilin nan 15-20 fwa nan pla menw

4



Netwaye tèt vyal ensilin nan ak alkòl

5



Netwaye kotew pral pike a ak alkòl

6




Rale lè mete nan sereng lan

7



Pouse lè a nan vyal la, epi rale ensilin mete nan sereng la

8



Verifye ke pa gen lè nan sereng lan

9



M penchen po mwen poum enjekte ensilin nan

10



M pa sèvi ak menm sereng lan ankò

M mete yo nan yon bokal, e m pote bokal la remèt nan klinik la lè li plen

11



Mwen retounen mete ensilin nan nan frijidè oswa yon kote ki fre

12



Manje 30 minit aprè ou fin pran ensilin nan

# Enjeksyon ensilin moun

Bay tè ou ensilin nan piki se yon bagay ou pral bezwen aprann fè, men pa pè! Talè konsa wap vin fò ladan

Men etap ou dwe swiv yo:

1. Lave men ou
2. Pare sereng, koton, alkòl oswa yon lòt dezenfektan
3. Woule vyal ensilin nan nan de pla men ou
4. Netwaye vyal la ak alkòl
5. Netwaye kote ou pral pike a ak alkòl
6. Rale lè mete nan sereng lan
7. Rale ensilin mete nan sereng la
8. Verifye ke pa gen lè nan sereng la
9. Enjekte ensilin nan nan kòw yon bon kote (gade kat nimewo 9)
10. Jete sereng lan
11. Remete ensilin nan yon kote ki fre
12. Sonje mange 30 minit aprè enjeksyon an



Swiv tout etap enjeksyon ensilin yo nan lòd pouw ka jwenn wout ou nan labirent saa



# Poukisa m bezwen ensilin

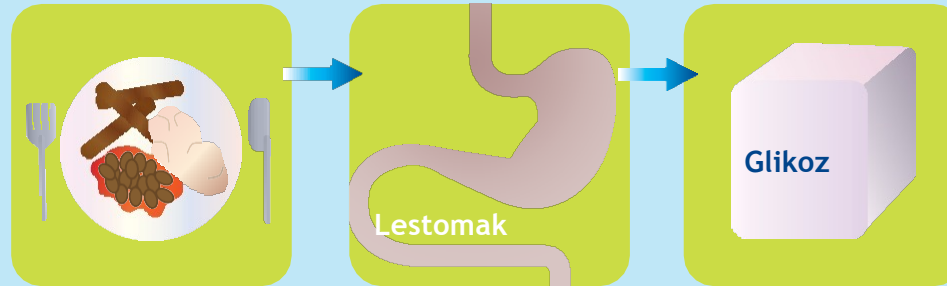
Nou tout bezwen enèji poun grandi e pou nou gen fòs



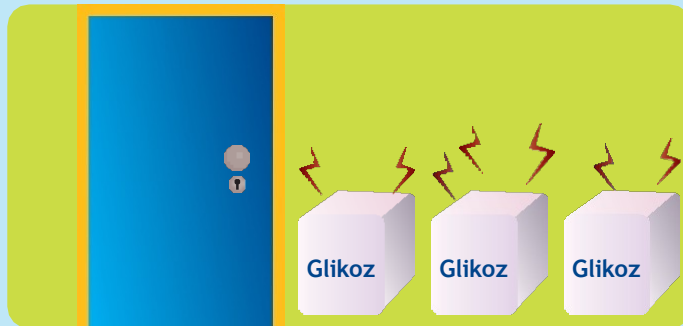
Nou jwenn enèji nan sa nou manje



Manje nou manje yo dekonpoze pou bay glikoz (sik)

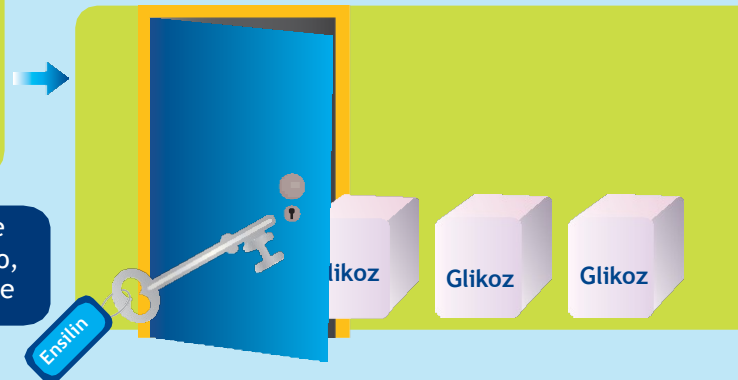


Glikoz la dwe rantre nan selil ki nan kòw yo pou ou ka sèvi avèl kòm sous enèji



Depi glikòz la paka rive rantre anndan selil ou yo, wap toujou santiw fatige

Se ensilin ki louvri pòt selil ki nan kòw yo, pou glikoz la kapab antre ladan yo e fè travay li



# Poukisa m bezwen ensilin

Lè ou manje, kò ou transfòme pifò sa ou konsome an glikòz (yon fòm sik).



Ensilin se kle kap pèmèt glikoz saa rantrè anndan tout selil kòw, pou ou ka sèvi avèl pouw jwenn enèji.

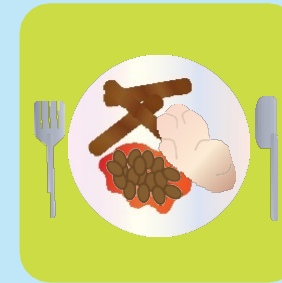
Si ou fè maladi sik (dyabèt), kò ou swa pa pwodwi ase ensilin, oswa paka sèvi ak ensilin nan kòm sa dwa. Sa lakòz glikoz la monte pil sou pil nan san ou, olye pou li rantrè anndan selil yo. Lè gen twòp sik nan san ou, sa ka bay gwo pwoblèm sante.

Tout moun ki gen dyabèt tip 1 dwe pran ensilin pou ede kontwòle kantite sik ki nan san yo. Rezon an se pou kenbe nivo sik ki nan sanw lan nòmal, pou ou kapab ret an sante.

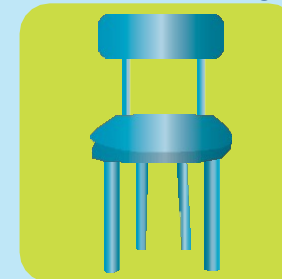


## Antoure bon repons lan

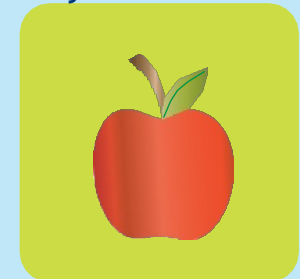
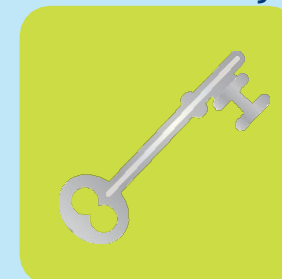
Nou jwenn enèji nan:



Sa nou mange yo dekonpoze an:



Ensilin aji tankou yon:



# Ki vale ensilin m dwe pran?



Doktè oswa Mis ou ap edew jwenn valè ensilin ou dwe enjekte bay tèt ou a chak moman nan jounen an



Ajiste dòz ensilin yo selon aktivite wap mennen pou jounen an, ak jan ou santiw



Pale ak doktè oswa mis ou pouw konnen kiyès nan ensiling yo ou dwe ajiste, e kijan pouw fè sa

# Ki valè ensilin m dwe pran?

Antoure tout aktivite ki ka mande pouw  
ajiste dòz ensilin ke ou abitye resevwa a

Ou dwe toujou swiv konsèy doktè  
ak enfimyè ou, men pafwa, sa ka  
rive ke ou oblije ajiste dòz ensilin  
nan poukont ou.

Mande doktè oswa enfimyè ou poul  
montrew kilè ak kijan (ki kantite)  
ou kapab ajiste dòz ensilin ou.



The Apis bull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks of Novo Nordisk A/S.  
2015 © Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880, Bagsvaerd, Denmark.  
ZINC# HQMMA/CD/0815/0370C. Approval date: August 2015.

# 4 Sik ba (ipoglisemi): kijan pouw rekonèt li

Si nivo sik ki nan sanm desann twò ba, sa ka banm yon ipoglisemi. Pifò moun relel sik ba oswa “ipo”



Swe



Grangou anpil



Bouch grate



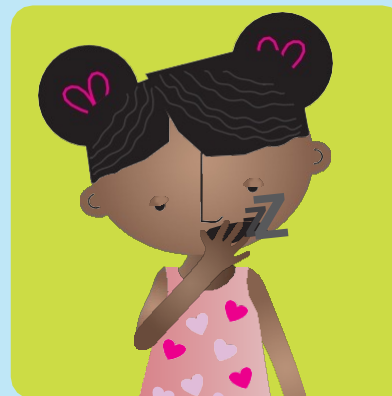
Difikilte pou rive pale



Akaryat



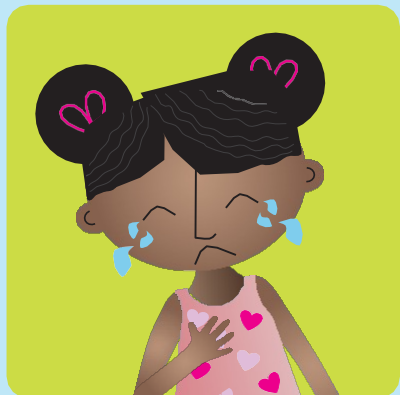
Soulay (tèt vire)



Fatig



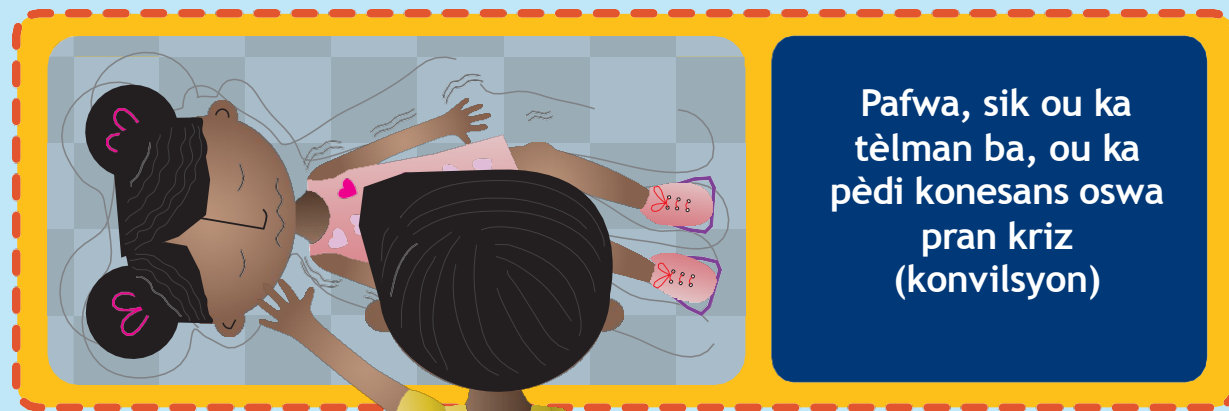
Wè twoub



Kriye san rezon



Kò tranble



Pafwa, sik ou ka tèlman ba, ou ka pèdi konesans oswa pran kriz (konvilsyon)



# Sik ba (ipoglisemi): kijan pouw rekonèt li

## Antoure siy ki montre ou fè ipoglisemi (sik ba)

Se gwo danje lè sik ou twò ba - sitou si li ba anpil.

Li fasil pouw rekonèt sentom yo, men li ka on jan difisil pouw vrèman konnen si se paske sik ou ba ou genyen yo.

**Sonje:** ou ka toujou sèvi ak aparèy ou a pouw kontwole sik ou pouw mezire konbyen li ye nan san ou.

Lè ou si sentom ou santi yo, se paske sik ou twò ba, ou dwe fè sa ki di sou kat nimewo 6 la.

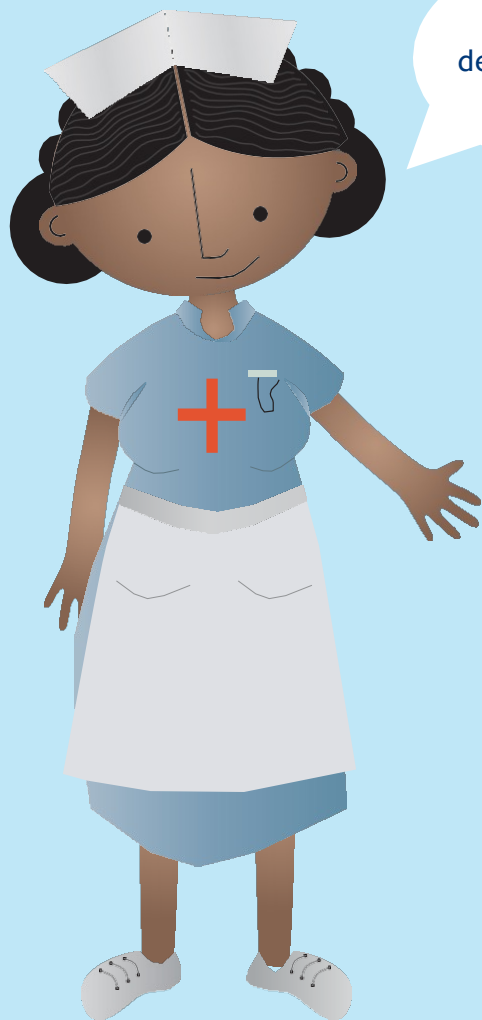
**Sonje ankò:** moun ki bò kote on moun ki ap fè on ipo dwe AJI VIT!  
Se yon ijans li ye



# 5 Poukisa sik mwen desann twò ba (ipo)?

Lè ou fè sik (dyabèt) epi ou pran ensilin, nivo sik ki nan san ou ka desann twò ba. Yo rele sa ipoglisemi

Sik ou ka desann twò ba (ipo) lè:



Ou pran twòp ensilin yon sèl kou.



Ou pran yon dòz ensilin an plis sa yo preskriw la

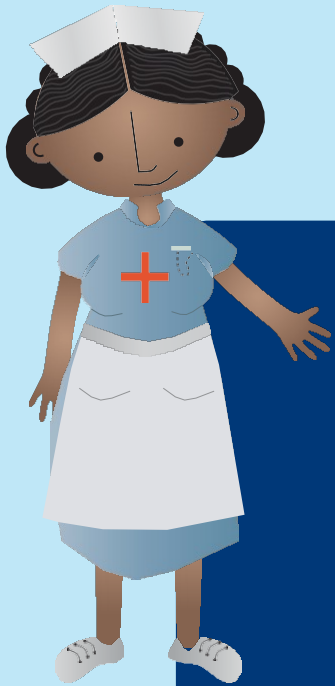


Ou fè plis egzèsis oswa aktivite fizik ke dabidid, men ou pa sonje ajiste dòz ensilin ou



Ou pran ensilin ou kòm sa dwa, men ou pa manje ase, oswa ou pa manje a lè, oswa ou vomè manje a

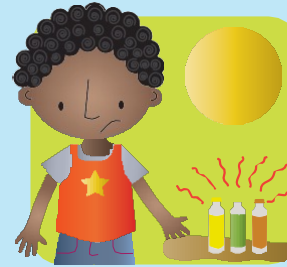
# Poukisa sik mwèn desann twò ba (ipo)?



## Sik ou ka desann twò ba si:

- Ou pran twòp ensilin yon sèl kou
- Ou pran yon dòz ensilin an plis sa yo preskriw la
- Ou pran ensilin ou kòm sa dwa, men ou pa manje ase oswa ou vomi manje a
- Ou pran ensilin ou kòm sa dwa, men ou fè plis egzèsis oswa aktivite fizik ke dabitid

## Antoure tout sa ki ka fè sik ou desann twò ba



# 6 Kijan pouw trete sik twò ba (ipo)



Ka gen gwo danje lè sik ou desann twò ba. Ni ou, ni fanmiw ak zanmiw dwe aji VIT lè sa rive.

Si sik ou desann twò ba:



**1**  
KANPE  
tout  
aktivite



**2**  
KONTWOLE  
sik ou si  
gen  
mwayen  
pou sa

**3**



Si sik ou desann twò ba, ou dwe manje on sirèt oswa bwè yon ji ki sikre.



Depi ou santiw mye, ou dwe manje on bagay pi solid

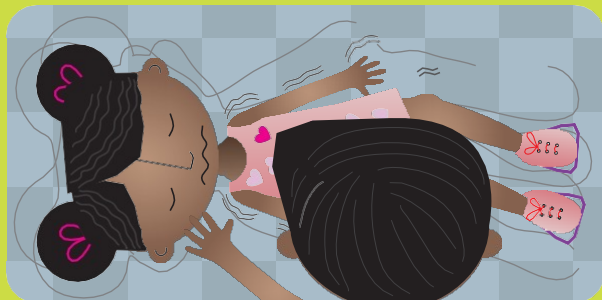


Si ou pa santiw mye, ou dwe reprann etap 3 a.



## Sik ki ba anpil anpil (grav)

Si sik ou desann ba anpil, sa ka vin gen danje paske ou ka antre nan koma



Fanmiw ak zanmiw dwe aji vit. Yo dwe foure on ponyen sik nan bouch ou. Yo PA DWE baw anyen pou manje oswa pou bwè pandan ou pa gen konesans lan.



Li enpòtan apre pou yo mennenw nan on klinik

# Kijan pouw trete sik twò ba (ipo)

Ni ou, ni fanmiw ak tout zanmiw dwe AJL VIT, si ou gen sentom ipoglisemi, sinon sa kapab antrene gwo danje.

1. Kanpe tout aktivite epi repozew
2. Manje yon sirèt oswa bwè yon ji ki sikre
  - Si ou gentan santiw miyò, ou dwe manje yon bagay solid apre sa
  - Si sa pa fèw santiw miyò, ou dwe kontinye pran sik epi repozew
  - Sonje sèvi ak aparèy pou kontwole sik ou a pouw verifye si sik ou ba vre

Si sik ou ba anpil, ou dwe degajew rantrè an kontak ak yon doktè oswa on enfimyè!



## Bare tout repons ki pa bon yo

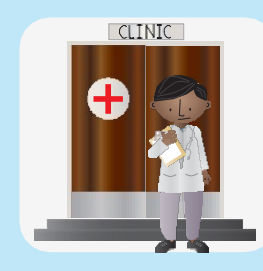
Lè sik ou ba, ou dwe:



Pou trete ipoglisemi, ou dwe:



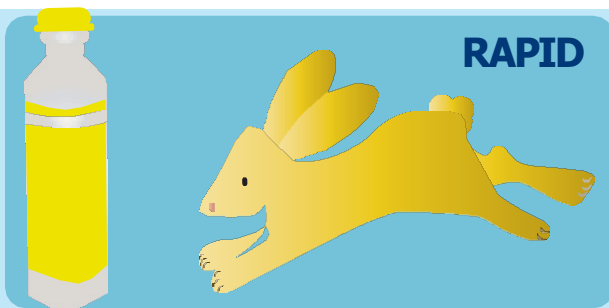
Si sik ou ba ANPIL, ou dwe :



The Apis bull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks of Novo Nordisk A/S. 2015 © Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880, Bagsvaerd, Denmark. ZINC# HQMMA/CD/0815/0370C. Approval date: August 2015.

# Kèk nan divès kalite ensilin yo

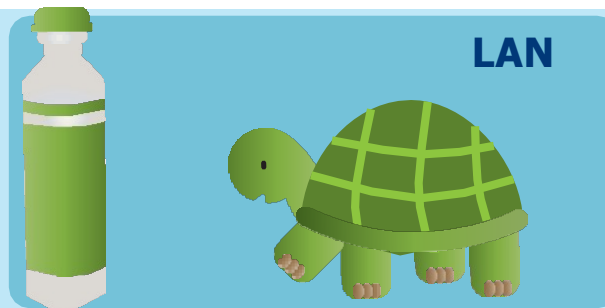
## Ensilin ki Aji Rapid:



Aji vit - 30 minit

Pa dire lontan- jiska 8 èdtan

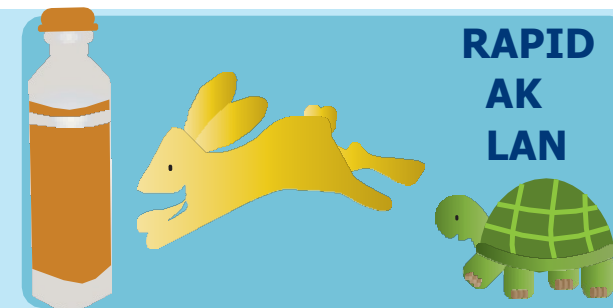
## Ensilin NPH :



Pran tan anvani aji- 2 èdtan

Dire lontan - jiska 18 èdtan

## Ensilin melanje (70/30):



Aji vit - 30 minit

Dire lontan - jiska 18 èdtan

Ou ka fè yon konbinezon Ensilin ki Aji Rapid ak ensilin NPH

Ensilin Melanje (Miks)

Diferan ensilin nou montre la yo pa sèl ensilin ki egzizste. Gen anpil lòt toujou



**OSWA**



# Kèk nan divès kalite ensilin yo

Nap prezantew 3 pami divès kalite ensilin yo:

## Ensilin ki Aji Rapid:

Ensilin saa ka aji vit, men li pa dire twò lontan. Li kòmanse fè efè 30 minit aprè ou enjekte li, e li dire jiska 8 èdtan.

## NPH - Aji Lan:

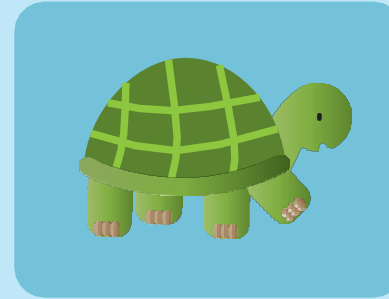
Ensilin saa pran jiska 2 èdtan poul kòmanse aji, men li dire jiska 18 èdtan.

## Miks:

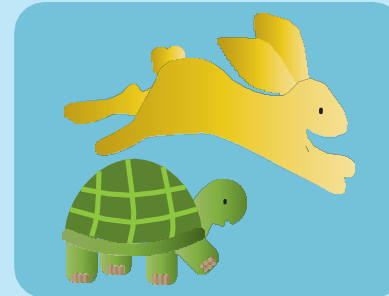
Ensilin saa se yon melanj ensilin ki aji rapid ak ensilin ki lan. Li pran jiska 2 èdtan poul kòmanse fè efè, e efè li dire jiska 18 èdtan.

Diferan ensilin nou montre la yo pa sèl ensilin ki egzizste. Gen anpil lòt toujou

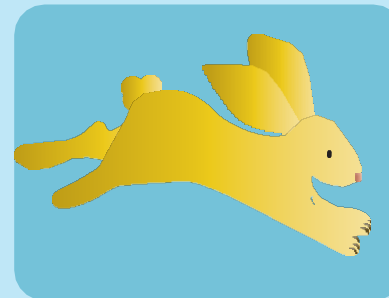
## Konekte chak bèt ak kalite ensilin li reprezante a



Ensilin ki Aji Rapid



NPH - Aji lan



Ensilin Melanje (Miks)

# 8 Chak kilè m dwe enjekte ensilin bay tè mwen?



Chak kilè m dwe bay tè mwen ensilin pral depann dabò de ak ki kalite ensilin m sèvi.

Doktè oswa enfimyè a pral edew detèmine a ki frekans ou dwe pran ensilin





# Orè enjeksyon ensilin mwen

Non: \_\_\_\_\_ Dat: \_\_\_\_\_

Ki kalite ensilin mwen dwe pran, kilè mwen dwe pranl, ak ki valè poum pran?

Nan maten, anvanm manje		Anvan mwen manje leswa		Anvanm al dòm	
					
					
					

The Apis Bull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks of Novo Nordisk A/S. 2015 © Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880, Bagsvaerd, Denmark. ZINC# HQMM/CD/0815/0370c. Approval date: August 2015.

# 9 Kibò poum enjekte ensilin nan?

Nan pati devan kòm, gen 3 kote m ka pike tèt mwen poum bay ensilin: anwo kwis mwen, anwo ponyèt mwen ak vant mwen.

Fè tatansyon pou chak fwa wap pike, ou kite yon espas 2 dwèt ak dènye kote ou te pike a

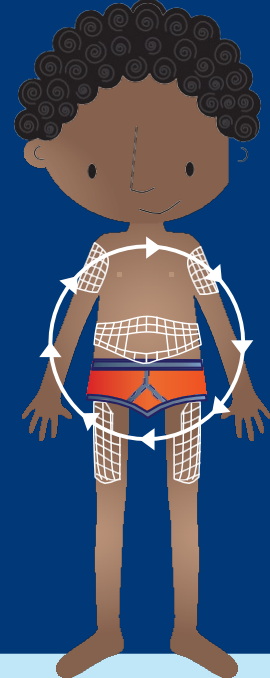
Fè tatansyon pouw pa pike twò pre lonbrit ou



Devan

Nan pati dèyè kòm, gen yon kote m ka pike pou bay ensilin - pati anwo dèyè mwen, sou deyò

Sonje change kote wap pike a a chak fwa



Dèyè

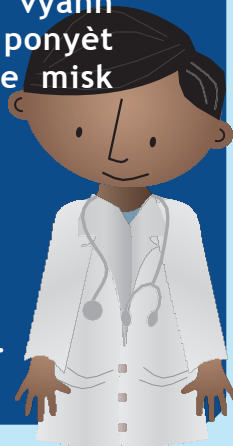
# Kibò poum enjekte ensilin mwen?

## Antoure tout kote ou ka enjekte ensilin yo san danje

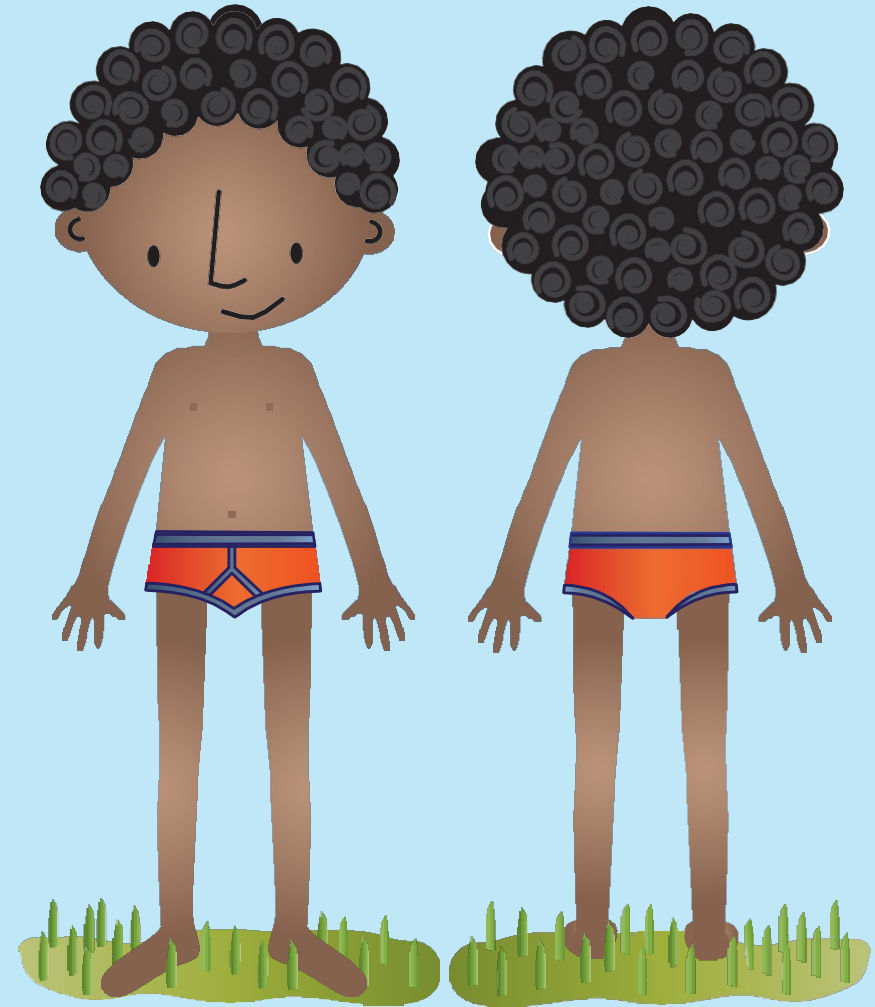
Ou dwe enjekte ensilin nan nan ti pati ki gen grès la, dirèkteman anba po ou.

Gen 4 kote ou ka pike pou enjekte ensilin nan san danje:

1. **KWIS:** Nan pati anlè ak sou deyò kwis ou sèlman. Pa janm pike pa anndan oswa pa dèyè kwis ou.
2. **ANWO PONYET:** Nan kote ki gen vyann nan, sou kote ak pa dèyè anwo ponyèt ou. Fè tatansyon pouw pa pike misk zepòl ou.
3. **VANT:** Sou tout vant ou, soti anba zo kòt ou rive anba senti.
4. **DEYE:** Pati anwo ak sou deyò dèyèw.

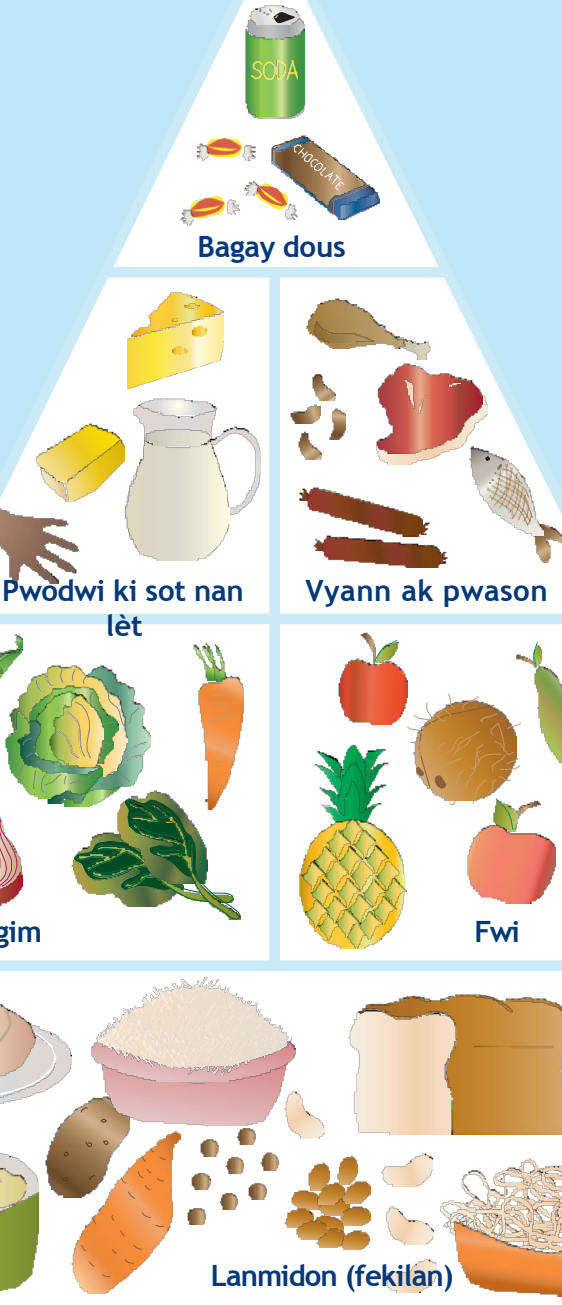


Sonje toujou pike yon kote diferan a chak fwa, epi fè lavironn sou tout kòw. Si ou plede pike menm kote a, sa ka fè pow anfle.



# 10 Kisa mwen ta dwe manje?

Mwen travay ak enfimyè mwen poum konstwi pwòp pyramid manje mwen



Mwen manje plis nan gwoup ki anba pyramid la, mwen rete lwen sak anlè nèt yo



**SONJE:**  
Ou dwe toujou bwè anpil dlo

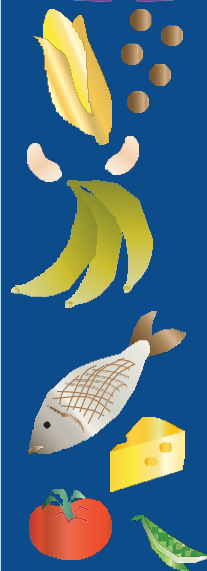


# Kisa mwen ta dwe manje?

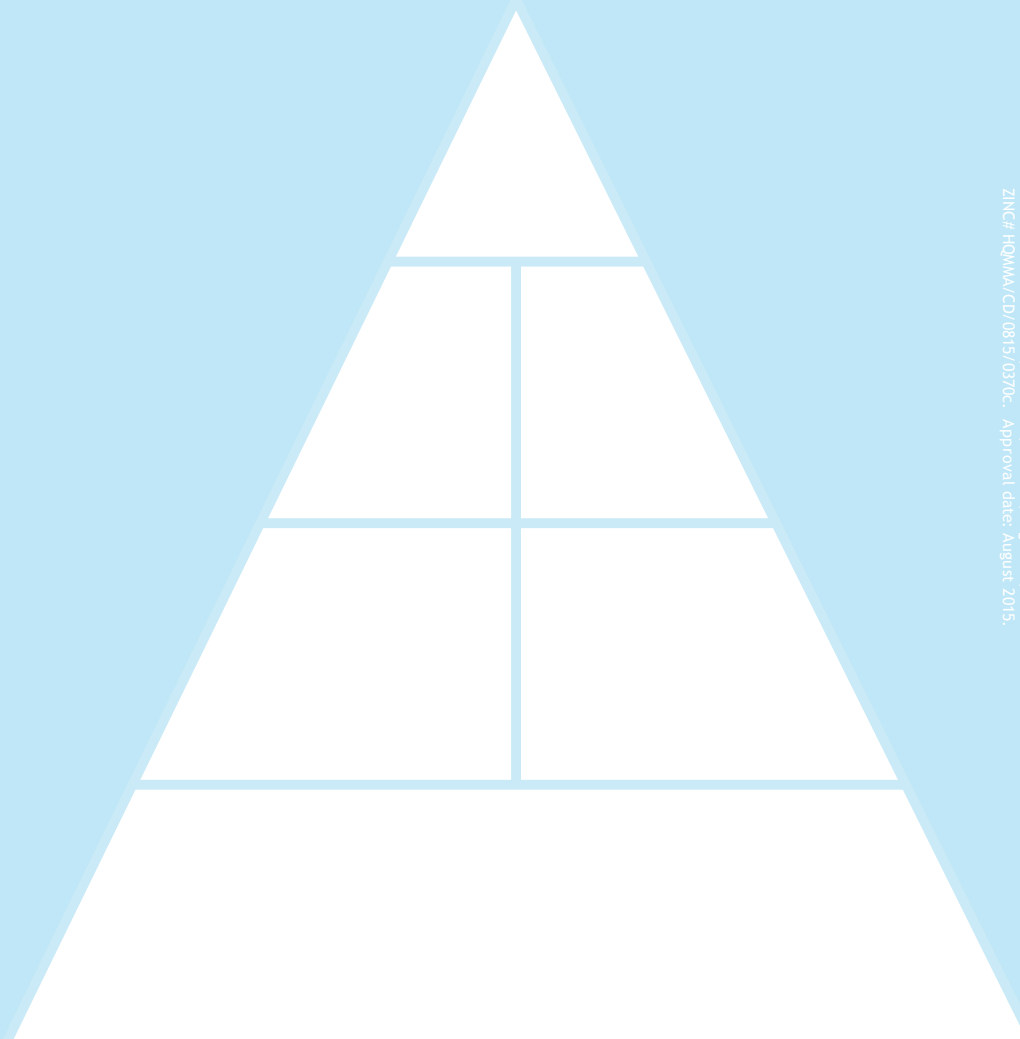
Ansanm ak enfimyè ou, desinen kalite manje ou abitye manje yo nan piramid la



Lè ou fè sik, li enpòtan pouw siveye sa wap manje, paske kalite saw pran yo pral fè efè sou kijan wap santi kòw, ak kijan ensilin nan pral travay nan òganism ou



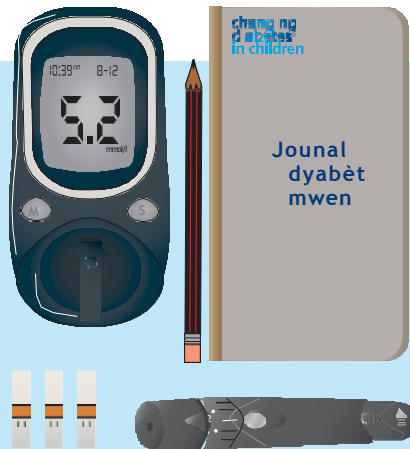
- Ou menm ak fanmi ou ka sèvi ak piramid la pou nou komprann kijan pou nou melanje diferan tip manje yo
- Manje pi plis nan sa ki anba piramid la
- Manje en pe nan sa ki nan mitan piramid la
- Manje mwens nan sa ki anlè piramid la



# Kontwole sik mwen



Li toujou enpòtan pouw konnen siw gen twòp oswa twò piti sik nan san ou



Nou ba ou yon aparèy (glikomèt), bandlèt, yon kaye, ak materyèl pouw ka pike.

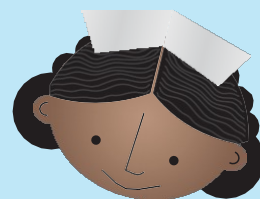
**0 MWEN 4 FWA**

**1**

Lè ou leve, anvanw manje

**2**

2 zèdtan apre ou fin manje nan maten



Yon bon nivo sik nan sanw se lèw gen yon valè ki ant 80 a 180 mg/dl \*

**3**

Nan aprèmidi, anvan ou manje

**4**

Anvan ou al dòmi

Lè wap vin nan klinik la, ou dwe toujou mache ak glikomèt ou ansanm ak kaye ou

\* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/ISPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence ([http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-ISPAD\\_Diabetes\\_in\\_Childhood\\_and%20Adolescence\\_Guidelines\\_2011.pdf](http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-ISPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf)).

Li enpòtan pouw toujou konnen lè sik ou twò wo oswa twò ba

Li ta miyò siw ta sèvi ak glikomèt la 4 fwa pa jou, pouw kontwole sik ou:

1. Lè ou leve nan maten, anvanw manje
2. 2 zèdtan apre ou fin manje manje maten
3. Le swa / apremidi, anvanw manje
4. Anvan ou ale dòmi

Se pouw make chif yo chak jou nan jounal dyabèt ou

Toujou mache ak kayew lè wap vini nan klinik la

Chif ou yo ap toujou pi wo apre ou fin manje, oswa siw te fè kòlè oswa siw te malad. Chif yo ap pi ba apre ou fin fè spò oswa egzèsis

Lèou toujou kontwole sik ou, sa ap edew toujou santiw bye.

Antoure tout sa wap gen bezwen pouw kontwole sik ou



# 12 Kijan poum sèvi ak glikomèt mwen?



Lave men ou ak savon



Mete yon bandlèt anndan glikomèt la

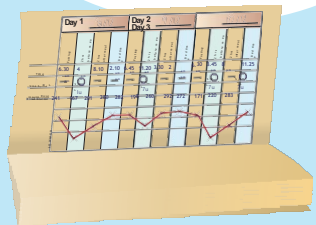


Pike pwent dwèt ou



Mete yon ti gout san nan bandlèt la

Aprè yon 30 segonn, glikomèt la pral banm yon chif. Chif saa se nivo sik la ye nan san mwen. Mwen dwe touswit make li nan kaye dyabèt mwen



Mwen dwe toujou sonje pran glikomèt mwen ansanm ak kaye mwen lèm pral nan klinik la. Mwen dwe bay mis la yo poul ka pi byen edem jere sik mwen!





# Kijan poum sèvi ak glikomèt mwen?

Anvan ou kontwole sik ou, ou dwe pare tout materyèl ou:

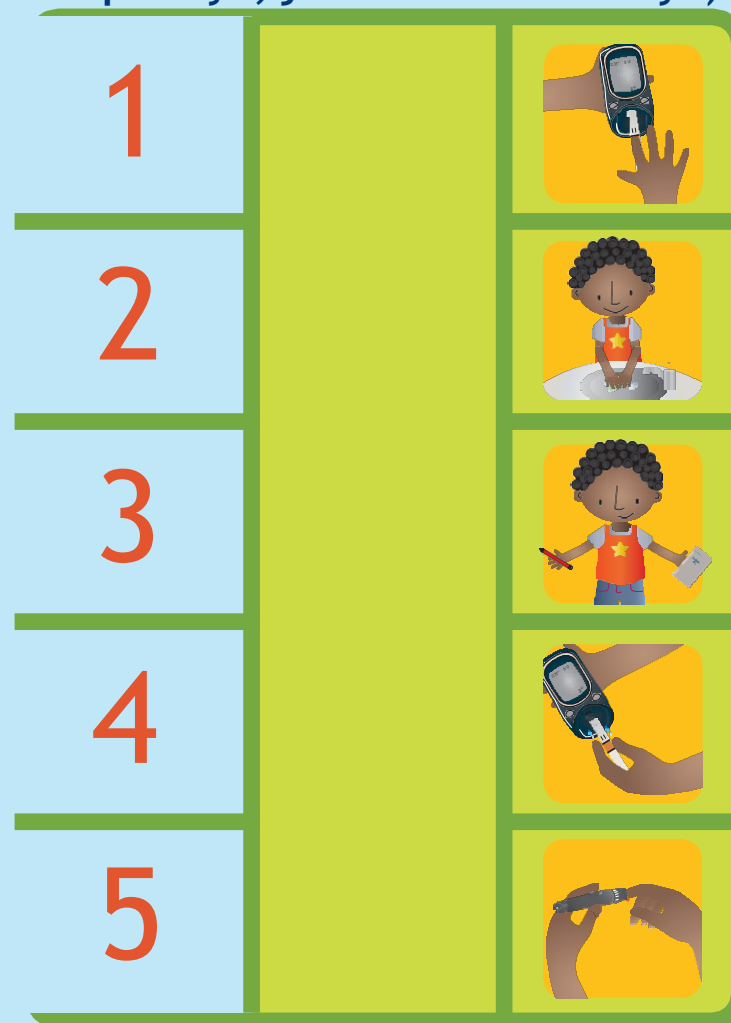
- Savon
- Materyèl pouw pike
- Bandlèt
- Glikomèt

Pouw kontwole sik ou, swiv etap sa yo:

1. Lave menw
2. Limen glikomèt la epi mete yon bandlèt ladanl
3. Pike pwent dwèt ou
4. Mete yon gout san nan bandlèt la
5. Fè yon ti tann epi li chif ki make sou aparèy la
6. Ekri chif la nan kaye dyabèt ou



Relye tout etap pouw kontwole sik ou yo ak nimewo li nan lòd (saw fè an premye, jiska saw fè an dènye)



# 13 Sik twò wo (ipèglisemi): Kijan pouw rekonèt li



Si sik mwen monte twòp, sa vle di m gen ipèglisemi

Sik ou siman twò wo si :



Ou swaf toutan



Ou pipi anpil



Ou wè twoub



Ou fatige toutan



Anndan bouch ou sèch



Kontwole sik ou pouw ka konfime ke li vrèman twò wo

Si li monte wo anpil, nan yon pwen ki grav, ou ka genyen:



Kè plen, anvi vomi



Vant fè mal



Souf kout



Sant alkòl anndan bouch ou



Endispozisyon



Si ou gen youn ou lòt nan siy sa yo, ou dwe ale nan klinik la touswit!

# Sik twò wo (ipèglisemi): Kijan pouw rekonèt li

Sik twò wo oswa ipèglisemi, se lè pa gen ase ensilin nan kò ou, oswa lè ou genyen ase, men kò ou paka sèvi avèk li kòm sa dwa. Poutèt sa, tout sik ou manje rete nan san ou.

Yon sik ki twò wo kapab gen konsekans grav si li pa trete. Poutèt sa, li enpòtan pouw kòmanse tretman an menm moman ou dekouvri sa. Youn nan fason ou ka byen jere maladi dyabèt la, se lè ou kontwole sik ou souvan.

Kontwole sik ou souvan epi pran bonè pou trete li lè li twò wo, ap pèmèt ou evite gwo dezagreman.

Si ou gen youn nan sentom sa yo, kouri vit al lopital:

- Souf kout
- Sant alkòl anndan bouch
- Kè plen ak vomisman
- Anndan bouch ki sèch

**Lè ou rive, sonje di doktè a oswa mis la ke ou fè maladi dyabèt epi sik ou wo.**

## Antoure sentòm wap genyen lè sik ou monte wo anpil



Kè plen / anvi vomi



Swaf toutan



Fatige toutan



Sant alkòl nan bouch



Vant fè mal



Souf kout

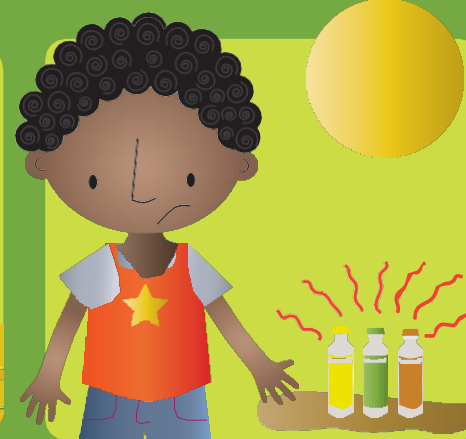
# Poukisa sik mwen monte wo (ipèglisemi)?

Lè ou gen dyabèt,  
nivo sik ou ka  
monte twò wo. Yo  
rele sa ipèglisemi.

Sik ou ka  
monte wò lè:



Ou pa pran ase ensilin  
oswa ou bliye pran  
ensilin ou



Ensiilin ou pran an pa bon, swa  
paske li la twò lontan, oswa li  
pat byen konsève



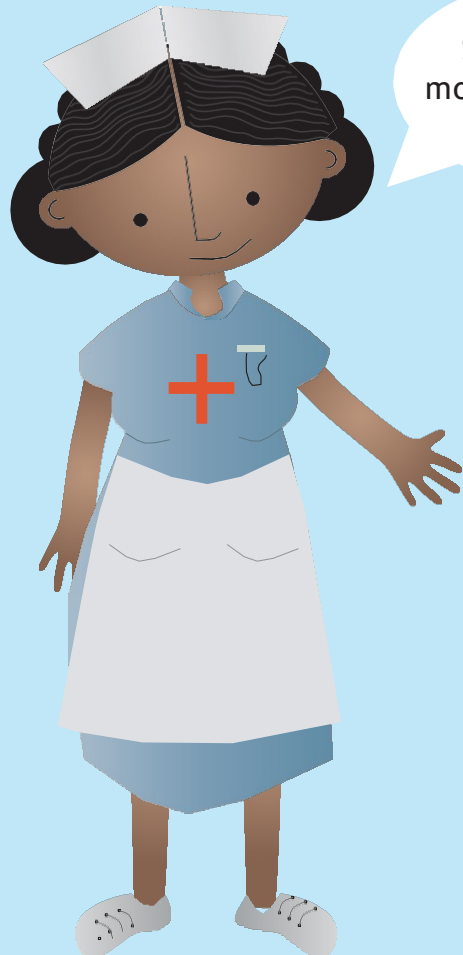
Ou manje twòp



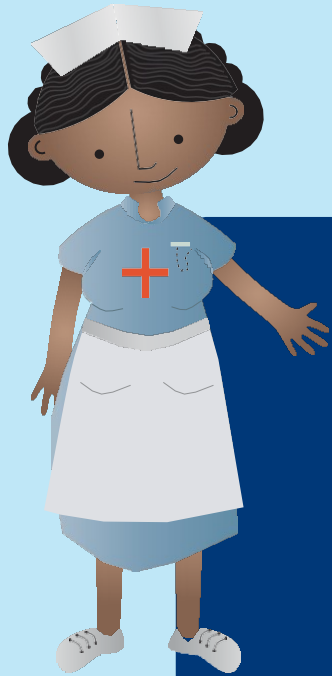
Ou fè mwens egzèsis  
fizik ke saw konn  
abitye fè



Ou gen yon enfeksyon  
oswa lafyèv



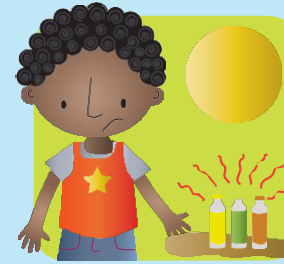
# Poukisa sik mwèn monte wo (ipèglisemi)?



## Sik ou kapab monte lè ou:

- Pa pran ase oswa bliye pran ensilin ou
- Fè mwens aktivite fizik ke sa ou abitye fè
- Manje twòp
- Pran yon ensilin ki gate paske li la twò lontan oswa paske li pat byen konsève
- Gen yon enfeksyon, lafyèv oswa maleng nan pye

## Antoure tou sa ki ka fè sik ou monte



Ou pran yon ensilin ki gate paske li la twò lontan oswa paske li pat byen konsève



Ou manje twòp



Ou pran twòp ensilin on sèl kou



Ou fè plis aktivite fizik ke saw abitye fè



Ou fè mwens aktivite fizik ke saw abitye fè



Ou pa pran ase ensilin oswa ou bliye pran li



Ou pa manje



Ou gen yon enfeksyon oswa lafyèv



Ou pran yon dòz ensilin an plis sa yo preskriw la

# Kijan pou trete sik ki monte wo (ipèglisemi)

Li fasil pou trete pifò sa ki fè sik ou monte twò wo



Pou trete sik ki monte twò wo, ou dwe:



Kontwole sik la



Pran ensilin ki aji Vit (Rapid)



Kontwole sik ou ankò apre 2 zèdtan

## SIK TWÒ WO

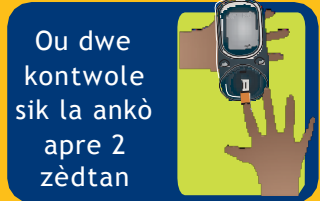
Sik mwen twò wo lè li ant 200 a 400 mg/dl

Kontakte doktè oswa enfimyè ou siw pa twò si sa pouw fè



Mande doktè oswa mis ou ki kantite ensilin ou ka rebran an plis

**SONJE:** Ou dwe toujou bwè anpil dlo



## IPÈGLISEMI GRAV

Si sik ou plis pase (400mg/dl)

Ou dwe kontakte klinik la touswit!



# Kijan pou trete sik ki monte wo (ipèglisemi)

Li preske toujou fasil pou trete sik ki monte twò wo (ipèglisemi):

1. Kontwole sik ou
2. Pran ensilin
3. Kontwole sik ou ankò apre 2 zèdtan

Lè ou mezire sik la dezyèm fwa a, li ta dwe fè on desann

Si li pa desann, ou dwe pran ensilin ankò

Si sik ou wo anpil (plis pase 400 mg), ou dwe wè yon doktè oswa yon mis touswit. Wap bezwen èd yo pou trete yon ipèglisemi ki wo anpil

Ou pa dwe rete lakay ou!



## Antoure repons ki bon yo

Si sik ou wo, ou dwe:

Kontwole sik ou lakay ou

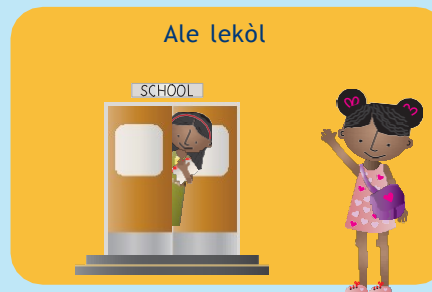


Lave pye ou



Si sik la monte wo anpil (plis pase 400), ou dwe:

Ale lekòl



Wè yon doktè oswa yon mis rapid!



# 16 Map pran swen pyem

Li enpòtan poum pran swen pye mwen - sim pa fè sa, sa ka banm gwo konplikasyon

M kontwole pyem chak jou

Kontwole si pyew pa gen: blese, maleng, tach wouj, anfleman, enfeksyon nan zong

Toujou kenbe zong ou kout e pwòp

Mete pyew anlè pou yo repoze

1

Lave pyew chak jou

3

Siye pyew byen

4

Toujou mete krèm nan pyew

Toujou mete soulye nan pyew

Fè ekzèsis fizik

Mande doktè oswa mis ou pou kontwole pyew avèk ou



# Map pran swen pyem

Si ou gen dyabèt, ou dwe fè anpil pridans ak pye ou. Sinon, pyew ka vin malad e ou ka menm rive pèdi yon zòtèy, pye a menm oswa tout janm nan. Men si ou pran swen pyew, sa ka pa rive.

Ou dwe:

- Kontwole pye ou chak jou, gade si li pa gen blese, maleng, tach wouj, anfleman oswa si zong yo pa enfekte
- Lave pye ou chak jou, seche yo byen epi mete krèm
- Kenbe zong pye yo kout epi pwòp
- Leve pye yo anlè tanzantan pou yo repoze
- Toujou mete soulye fèmèn e fòk soulye a bon pou ou, paske si yo two piti, yo ka blesew oswa baw zanpoul
- Fè ekzèsis fizik
- Mande mis oswa doktè ou pou sonje kontwole pye ou pou ou lèw nan klinik la



Pouw soti nan labirent saa, pase tout kote ki gen imaj kap ede pyew ret an sante sanw pa pase nan sa kap fè pyew malad yo. Asirew ke ou pran tout imaj ki bon pou pyew yo pandan wap fè sikwi a





Menm lè mwen gen dyabèt, mwen ka toujou patisipe nan tout aktivite nòmal pou laj mwen



Map pran mwens ensilin sim konnen m pral fè plis aktivite fizik



Map pran mwens ensilin sim konnen m yon jou m pral mache anpil



Map pran mwens ensilin jou m manje mwens oswa m pa manje



Map pran plis ensilin jou m konnen m pral manje plis ke sam abitye



Se vre ou pa toujou ka planifye tout aktivite w. Si sa rive ou fè plis aktivite fizik ke saw te planifye, annik manje oswa bwè on bagay ki sikre pou sik mwen pa desann twò ba



Depi wap sòti pou plis pase 6 èdtan, toujou mache ak ensilin ansanm ak tout materyèl ou

Ou dwe toujou mache a on bagay dous nan valiz ou pou si sik ou ta desann

Yon moun ki gen dyabèt ka patisipe nan tout aktivite menm jan ak tout moun. Sèl bagay, se pou li ajiste dòz ensilin li an fonksyon aktivite a



- Si ou pral fè plis aktivite fizik ke saw abitye fè, ou dwe **diminye** kantite ensilin ou ap pran nan maten



- Si ou pral vwayaje oswa ou pral mache anpil, ou dwe **diminye** kantite ensilin wap pran



- Si ou pap mange, ou dwe **diminye** kantite ensilin wap pran



- Si ou konnen ou pral manje plis ke saw abitye pran, ou dwe **ogmante** kantite ensilin nan
- Si ou fè plis egzèsis ke saw konn abitye fè, men ou pat sonje ajiste kantite ensilin nan, ou dwe manje oswa bwè bagay ki gen anpil sik ladan yo pouw pa fè ipo
- Si ou ap deplase kite lakay ou pou plis pase 6 èdtan, toujou pran ensilin, glikomèt, sereng ou, ansanm ak on bagay pou manje epi dlo

Fè yon flèch kap monte oswa kap desann, pouw montre kijan ou pral ajiste kantite ensilin ou pral pran nan chak sitiyasyon sa yo

