

## Wo erhalten Sie eine qualifizierte Beratung?

Dieses Poster ersetzt keine qualifizierte Diabetesberatung. Wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre diplomierte Diabetes-Fachberaterin HF oder an die Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt:

diabetesaargau	Herzogstrasse 1	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
diabetes GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7000 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
diabetesostschweiz	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
diabetesschaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegerstrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabètevaud	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
diabètevalais	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen: [www.diabetesgesellschaft.ch/ueber-uns/regionale-gesellschaften/](http://www.diabetesgesellschaft.ch/ueber-uns/regionale-gesellschaften/).

Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift «d-journal» mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das «d-journal» ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich: [www.diabeteschweiz.ch/djournal/](http://www.diabeteschweiz.ch/djournal/)

Mit freundlicher Unterstützung von:



© SDG, Dezember 2016

[www.diabeteschweiz.ch](http://www.diabeteschweiz.ch)  
Spendenkonto: PC-80-9730-7



# Hypoglykämie

«Zu wenig Zucker im Blut!»

deutsch - türkisch - albanisch



Überarbeitete Auflage Dezember 2016

### Deutsch

Anzeichen	Schwitzen/Hitzewallung	Zittern	Heisshunger	bleiches Gesicht	Schwindel/Kopfschmerzen
	Müdigkeit/Schläfrigkeit Schwächegefühl	Verhaltensänderung, z.B. Aggressivität	doppelt Sehen/Sehstörungen	Blutzucker unter 4 mmol/l	

sofort reagieren!



sofort reagieren!

Wie reagieren?	1.	10 g Traubenzucker, z.B. 3 Stück Dextro Energen oder 4 Stück runde Traubenzucker	oder 1 dl Süssgetränk, zuckerhaltig	oder 1 dl gezuckerten Fruchtsaft
	2.	Blutzucker nach 15 Minuten kontrollieren! ⇒ falls Blutzucker unter 4 mmol/l oder immer noch Hypoanzeichen ⇒ nochmals 10 gr Traubenzucker einnehmen!		
	3.	Falls in 1-2 Stunden keine Hauptmahlzeit eingenommen wird, sollte zusätzlich gegessen werden:		
			oder	
			oder	
		Blutzucker-Messung nochmals nach 1-2 Stunden		
	4.	Blutzuckersenkende Therapie mit dem Arzt neu besprechen!		

- Wie vorbeugen?
- Ernährungsempfehlungen beachten
  - Tragen Sie immer eine kleine Kohlenhydratreserve (Zucker oder Traubenzucker und auch Crackers, Darvida oder Brot) und Ihren Diabetes-Notfallausweis auf sich
  - Beachten Sie Ihre individuellen Hypoglykämiezeichen
  - Beachten Sie Ihre persönliche Risikosituation für eine Hypoglykämie (z.B. nach Sport oder körperlicher Anstrengung)
  - Informieren Sie Ihre Familie, Arbeitskollegen und Freunde über das Verhalten bei einer Hypoglykämie
  - alkoholische Getränke können den Blutzucker senken

Bei Anzeichen einer Hypoglykämie:

Hipoglisemi belirtirlerinde:

Në rastet e shënjave të një hipoglikemie:



# Hipoglisemi

«Kanda çok az şeker!»

Türkisch / Türkçe

# Hipoglikemi

«tepër pak sheqer në gjak!»

Albanisch / Shqip

Shënjat

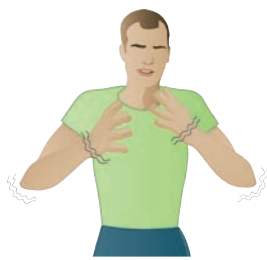
Belirtiller

Terleme/Sıcak basmaları



djersë / avull  
(vërshim gjaku)

Titreme



dridhje

Oburluk



uri e madhe

Solgun yüz



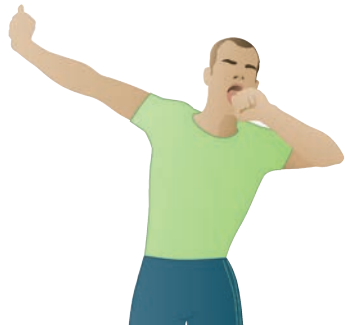
zbehtësi në fytyrë

Baş dönmesi/Baş ağrısı



marramenç / dhimbje koke

Yorgunluk / Uyuşukluk / Halsizlik



lodhje / gjumësi / debolesë

Davranış değişikliği, örneğin saldırganlık



Ndryshim në sjellje,  
p.h. agresivitet

Çift görme/Görme bozukluğu



Shikim dopjo / pengesë në shikim

4 mmol/l altında kan şekeri



Vlera e sheqerit në gjak nën 4 mmol/l

Hemen hareket!



Reagoni mënjëherë!

Si duhet reaguat?

Ne yapmalı?

1. 10 g nişasta şekeri, örneğin 3 adet Dextro Energen veya 4 adet yuvarlak nişasta şekeri



10 gr. sheqer rrushi, p.sh. 3 copa Dextro Energen ose 4 kokrra rumbullakët sheqer rrushi

- veya 1 dl tatlı içecek, şeker içeren



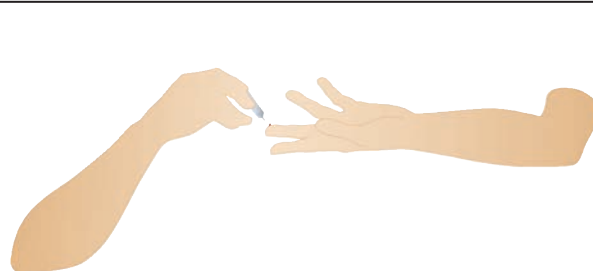
Ose 1 dl piye me sheqer

- veya 1 dl şekerlendirilmiş meyve suyu



Ose 1 dl lëng frutash me sheqer

2. Kan şekerini 15 dakika sonra kontrol ediniz!  
⇒ eğer kan şekeri 4 mmol/l altında ise veya halen hipo belirtiler gösteriyorsa ⇒ tekrar 10 gr nişasta şekeri alınız!  
Kontrolloni sheqerin ne gjak pas 15 minutash!  
⇒ në qoftë se vlera është akoma nën 4 mmol/l ose keni akoma shënjat e një hipoglikemi ⇒ merrni edhe një herë 10 gr. sheqer rrushi !



3. Eğer 1 - 2 saat içerisinde ana öğün alınmadıysa, ilave olarak birşeyler yenmelidir:



veya ose

1 - 2 saat sonra kan şekeri ölçümü



veya ose



Në qoftë se nuk ka radhë një vakt në 1 - 2 orë, atëherë duhet ngrëne jashtë vaktit:

Kontrolloni përsëri sheqerin në gjak pas 1 - 2 orë.

4. Doktor ile kan şekeri düşürücü tedaviyi yeniden görüşünüz!

Bisedoni me mjekun për terapi të re për uljen e sheqerit në gjak!

Nasıl önlem alınmalı?  
Mënyra e parandalimit?

- Beslenme tavsiyeleri dikkate alınmalıdır
- Yanınızda her zaman karbonhidrat rezervi (Şeker veya nişasta şekeri ve de krakerler, Darvida veya ekmek) ve kan şekeri acil kartınızı bulundurunuz
- Bireysel hipoglisemi belirtinize dikkat ediniz
- Hipoglisemi için kişisel risk durumunuza dikkat ediniz (örneğin spordan sonra veya fiziksel zorlamadan sonra)
- Hipoglisemi anındaki tutumunuz hakkında ailenize, iş arkadaşlarınıza ve arkadaşlarınıza haber veriniz
- Alkollü içecekler kan şekerini düşürebilir

- zbatoni propozimet e ngrënjes
- Mbani me vete një rezervë të vogël me karbohidrate (sheqer ose sheqer rrushi si dhe biskota të thekura, Darvida ose bukë), si dhe kartën e urgjensës të diabetit
- Kushtoni vëmendje shënjave individuale të hipoglikemisë
- Kushtoni vëmendje situatës personale të cilat mund tju shkaktojë një hipoglikemi (p.sh. mbas aktivitetit sportiv ose mundim fizik)
- Informoni familjen, shokët/shoqet e punës dhe shoqërinë mbi qëndrimin e tyre në rastin e një hipoglikemie
- Piye alkoolike mund ta ulin sheqerin në gjak