

# Flip Chart

Macedonian Diabetes Education Package



## **Introduction**

The Macedonian Diabetes Education Package consists of a variety of culturally and linguistically appropriate teaching and learning resources.

The package has been designed and developed to help staff to assess and address the individual learning styles and needs of clients/carers on the self - management of diabetes.

The „Flip Chart’ is a resource of the RDNS Macedonian Diabetes Education Package. Other resources in the education package include:

- Guidelines for Use
- Bilingual Information Sheets
- Scripts – Audio Recordings, CD and Audiotape

The Guidelines for Use, Bilingual Information Sheets, Scripts – Audio Recordings, CD, Audiotape and a Project Report are available on the RDNS intranet. The Flip Chart, Audiotape and CD are kept at each RDNS centre with the diabetes resource folder and can be loaned by staff to use with clients/carers.

## **Accessing & Using the Flip Chart**

The flip chart is a pictorial resource developed to cater for learners who learn best through visuals. It contains key messages and photos from the information sheets and is designed to be used together with the information sheets. The information sheets linked to the topic are listed on each flip chart page.

If a client/carer has low literacy in the Macedonian written language, the flip chart can be used as a visual resource to reinforce the oral information provided through a professional on-site interpreter. The messages are written in both Macedonian and English, so that staff can highlight relevant issues during the health education session.

## **List of topics included in this Flip Chart are:**

- Diabetes and diagnosis
- Nutrition and healthy eating
- Exercise and activity
- Testing your sugar levels
- Low Blood Sugar
- High Blood Sugar
- Care of the body
- Medications
- Diabetes complications
- Diabetes and overseas travel

## Шеќерна болест и дијагноза



Сите луѓе имаат шеќер во крвта. На телото му е потребно да го користи шеќерот во крвта за енергија. Шеќерот во крвта не е ист со шеќерот што го користиме за јадење или готвење.

Everyone has some blood sugar. Your body needs to use this blood sugar for energy. Blood sugar is not the same as the sugar that you eat or cook with.

Инсулинот помага да се искористи шеќерот во деловите од телото каде е потребна енергија.

Шеќерна болест значи дека во телото нема доволно инсулин и шеќерот во крвта се зголемува. Ова може да предизвика многу здравствени проблеми.

Insulin helps to move the blood sugar to areas of the body where energy is needed. In diabetes there is not enough insulin working, so the blood sugar level builds up. This can lead to many problems with your health.

**Refer to information sheets:** Help for people with diabetes / What is diabetes? / Health Care Workers / How can the doctor help me? / Looking after my diabetes

## Шеќерна болест и дијагноза



Вашиот доктор треба редовно да ве прегледува.  
Зборувајте со вашиот доктор колку често треба да одите на преглед.

Your doctor will need to check your health regularly. Talk to your doctor about how often you will need a check up.

Вашиот доктор може да ве упати до специјалист за да ви помогне со шеќерната болест.

Your doctor may refer you to a specialist to help manage your diabetes.

**Refer to information sheets:** Help for people with diabetes / What is diabetes? / Health Care Workers / How can the doctor help me? / Looking after my diabetes

## Храна и правилна исхрана



Доброто здравје е важно за вас и вашето семејство. Храната е едно од најважните делови кога се грижиме за здравјето и ја контролираме шеќерната болест.

Good health is important for you and your family. Food is one of the most important parts of looking after your health and keeping your diabetes in control.

Во поново време јадеме повеќе мрсно, а помалку сме активни. Ова го зголемува ризикот на проблеми, како што е добивање шеќерна болест.

Стариот начин на исхрана и живеење е многу поздрав.

These days we eat more fat and we are less active. This increases the risk of problems like diabetes developing.

The traditional way of eating and living is much healthier.



**Refer to information sheets:** Can I eat or drink that?(1) / Can I eat or drink that?(2) / Healthy eating / General advice about food / Carbohydrate foods / Fats

## Храна и правилна исхрана



Вашите оброци треба:

- да содржат зеленчук, овошје јагленохидрати, црн леб со зрна и житарици,
- да имаат помалку месо и повеќе риба,
- да не содржат многу маснотии и шеќер, и
- да содржат здрава храна за добра диета.

Your meals should:

- Contain mostly vegetables, fruit, wholegrain breads and cereals,
- Include less meat and more fish,
- Be low in fat and sugar, and
- Provide a healthy balanced diet.



Јадете умерено количество храна и распоредете ги вашите оброци преку целиот ден.

Eat moderate amounts of food and spread your meals across the day.

Можете да пиете алкохол во мало количество со оброк или ужина.

Не треба да пиете алкохол кога сте гладни.

You can drink alcohol in small amounts with a meal or a snack.  
Alcohol should not be taken on an empty stomach.

**Refer to information sheets:** Can I eat or drink that?(1) / Can I eat or drink that?(2) / Healthy eating / General advice about food / Carbohydrate foods / Fats

## Фискултура и физичка активност



Редовното вежбање и физичката активност е многу важна за здравјето и да бидете силни.

Regular exercise and physical activity is very important to keep you strong and healthy.

Уживајте во активностите. Менувајте ги вежбите почесто за да не ви досадат.

Enjoy your activities. Change them regularly so that you don't get bored.

Пред да почнете со нова програма за вежби / физичка активност, докторот треба да ве прегледа. Зборувајте со докторот или здравствен работник за кои вежби / физички активности да ги правите и како да се подготвите.

Your doctor will need to assess your health before you begin a new exercise / physical activity program. Talk to your doctor or health worker about what kind of exercise / physical activity will be good for you and how to prepare for exercise / physical activity.

**Refer to information sheets:** How can exercise and physical activity help me (1)? / How can exercise and physical activity help me (2)?

## Фискултура и физичка активност



Почнете полека и постепено зголемувајте го времето со вежбање до 20-30 минути **секој ден**.

Start slowly and try to gradually increase up to 20 –30 minutes of exercise **every day**.

### Пробајте ги овие

- Поправки во домот (боење на оградата)
- Водете ги децата на школо пеш
- Старо македонско оро
- Работа во домот (метење, готвење, перење)
- Прошетки во околината каде што живеете со пријател или сосед

### Try these:

- Repairs around the home (painting the fence)
- Walking children to school
- Traditional Macedonian dancing “oro”
- Doing the housework (sweeping, cooking, etc)
- Walking around your neighbourhood with a friend

**Refer to information sheets:** How can exercise and physical activity help me (1)? / How can exercise and physical activity help me (2)?

## Проверување на нивото на шеќерот



Најдобар начин за да проверите дали шеќерната болест е под контрола е да правите тестови дома.

The best way to see your diabetes is under good control is to test your blood sugar at home.

За да го проверите нивото на шеќерот во крв дома потребно ви е машина за мерење на нивото на шеќер и ленти за тест.

To check your blood sugar at home you need a blood sugar machine (meter) and the matching test strips.

Здравствен работник ќе ви покаже како правилно да ги правите тестовите и ја чувате машината за мерење на нивото на шеќер.

Your healthcare worker will show you the proper steps for testing, and how to look after the blood sugar machine.

**Refer to information sheets:** Why should I check my blood sugar at home? / When should I check my blood sugar at home?

## Ниско ниво на шеќер



Кај лицата што користат некакви таблети или инсулин за шеќерна болест може да дојде до ниско ниво на шеќер во крвта.

Low blood sugar can happen to people who take some tablets or insulin for their diabetes.

Кога нивото на шеќерот во крв е многу намалено може да почувствувате едно или повеќе од следните знаци: Тресење, бледило, потење, вртоглавица, губење на концентрацијата, нејасен вид.

Симптомите може да ви се влошат ако не делувате веднаш и можете да изгубите свест.

When your blood sugar is too low, you might have some of these feelings: Shaking, pale, sweating, dizziness, losing concentration, blurred vision. The symptoms may get worse if you do not treat them, you could become unconscious.



На телото му е потребно нешто со шеќер (слатко) за да го веднаш зголеми нивото на шеќер во крв.

Your body needs something with sugar (sweet) to quickly increase your blood sugar level back to normal.

**Refer to information sheets:** What is low blood sugar? / What can I do about low blood sugar?

## Високо ниво на шеќер



Преку умерена исхрана, активност и лековите што ги зимате тоа ќе ви помогне да го контролирате нивото на шеќерот во крв. Понекогаш е тешко да се запази и ова предизвикува нивото на шеќерот да се зголеми.

You control your blood sugars by the balance of food, activity, and medicines you take. Sometimes the balance is uneven and this might cause the blood sugar to rise.

Продолжете да ги зимате лековите што обично ги пиете и почесто правете тестови за проверка на шеќерот во крв.

Continue to take your usual medicine and increase the number of blood sugar tests



Посетете го докторот ако нивото на шеќерот во крвта е зголемен (помеѓу 15 и 20) повеќе од два (2) дена, ако нивото на шеќерот во крв е над 20 или не се чувствувате добро.

See your doctor if you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two (2) days, if your blood sugar is above 20, or if you feel unwell.

**Refer to information sheets:** Why is my blood sugar high?

## Лекарства



Основниот третман за шеќерна болест е здравата исхрана и физичката активност / вежбите. Таблети се препишуваат кога нивото на шеќер во крв е зголемено подолго време. Ако и покрај таблетите нивото на шеќерот е сеуште високо тогаш е потребно инекции.

The main treatment for diabetes is healthy eating and exercise / physical activity. Tablets will be given if the blood sugar stays too high. If the blood sugar is still not controlled on tablets then injections might be needed.

Кога зимате лекови многу е важно да знаете какви лекови користите и зошто ги зимате.

When you take any medicine it is important to understand what you are taking and why you are taking it.

Ако сметате дека имате последици од таблетите или се чувствувате лошо посетете го докторот навреме.

Contact your doctor promptly if you think you have a side effect from your medicine or feel unwell.

**Refer to information sheets:** Using medicines wisely / Tablets for diabetes / Will I need injections (insulin) for diabetes? / What should I know about insulin injections?

## Шеќерна болест и компликации



Компликации од шеќерната болест може да предизвикаат плускавци на стапалата, губење на видот, и други сериозни проблеми.

Diabetes complications can lead to foot ulcers and loss of eyesight. Other serious problems include heart disease.

Малите повреди на стапалата можат да се влошат ако не ги лекувате навреме. Негувајте ги стапалата секој ден и избегнувајте повреди. Прегледајте ги стапалата кај здравствен работник најмалку секои шест месеци.

Minor injuries to your feet can become worse if not treated quickly. Look after your feet every day and avoid injuries. Have your feet checked by a health worker at least every six months.



Лицата со шеќерна болест може да имаат повеќе проблеми со очите. Многу е важно да се откријат овие проблеми навреме за да се спречи губење на видот. Запомнете, еднаш годишно да ги прегледате очите.

People with diabetes can have more problems with their eyes. It is very important to find these problems early to prevent loss of sight. There are treatments available to stop the loss of eyesight. Remember have your eyes checked at least once a year.

**Refer to information sheets:** Will diabetes affect my eyesight? / Diabetes and care of the feet / How can I best care for my feet?

## Патување во странство и шеќерна болест



Многу е важно да го планирате вашето патување. Ако имате шеќерна болест тогаш е уште поважно.

It is very important to plan your travel. It is even more important if you have diabetes.

Добар начин да го планирате вашето патување е да напишете листа на работи кои ви се потребни за пат. Доброто планирање ќе ви помогне да одбегнете проблеми за време на патувањето

A good way to plan your travel is to write a list of things you need to take with you. Good planning will help you avoid problems while traveling.

Зборувајте со докторот или здравствениот работник пред патувањето за добро да се подготвите.

Speak to your doctor or healthcare worker before you travel so that you are well prepared.

**Refer to information sheet:** Diabetes and travel