

# Information Sheets

Macedonian Diabetes Education Package



**RDNS**  
Bringing healthcare to you™

## Помош за лица со шеќерна болест

Медицинска сестра од службата **RDNS** ќе ве посетува во вашиот дом, за да ви помогне да научите повеќе за шеќерната болест. Медицинската сестра ќе разговара со вас и вашиот доктор за вашите потреби и ќе организира кога да ве посетува.

Информации за вашето здравје ќе се запишуваат во белата книга.

На секоја посета медицинската сестра ќе пишува во оваа книга. Ако е потребно медицинската сестра ќе зборува и со вашиот доктор.

Медицинските зборови тешко се разбираат. Ако не ја разбирате медицинската сестра кога ви објаснува за шеќерната болест, може да ви организираат преведувач. Преведувачот ќе ве посети заедно со медицинската сестра. Преведувањето е бесплатно.

Овие информативни листови на кратко објаснуваат за шеќерната болест. Во нив се забележани главните точки, но можеби вие имате други прашања. Ако медицинската сестра не може да одговори на некое прашање, ќе ве упати до некој кој ќе може.

Најблискиот центар до вас е: \_\_\_\_\_

Телефонски број: \_\_\_\_\_



## Help for people with diabetes

A nurse from the **RDNS** will visit you at home to help you to learn more about your diabetes. The nurse will talk with you and your doctor to find out your needs and to organise when to visit you.

Information about your health care is written in the white folder. The nurse will write in this folder during each visit. The nurse will keep in contact with your doctor as required.

Medical words are difficult to understand. If you do not understand what the nurse is explaining about diabetes, an interpreter can be organised. The interpreter will visit with the nurse. The interpreting is free.

These information sheets briefly explain about diabetes. The main points are covered, but you may have other questions. If the nurse is unable to answer a specific question, a referral will be made to someone who can.

The centre closest to you is: \_\_\_\_\_

Telephone number: \_\_\_\_\_



## Што е шеќерна болест (дијабетис)?

Да се јаде за добро здравје и енергија е многу важно. Лебот, оризот, макароните или овошјето се пример на храна што дава енергија. Медицинскиот збор за овој вид храна е јагленихидрати. Повеќе информации за ова ќе најдете во информативниот лист “Јагленихидрати”.

Кога јадеме телото ги разложува јагленихидратите во вид на шеќер. Потоа шеќерот од стомакот оди во крвотокот. Медицински ова се нарекува гликоза во крвта, но повеќето луѓе го нарекуваат шеќер во крвта. Шеќерот во крвта не е ист со шеќерот што го користиме за јадење или готвење.

Сите луѓе имаат шеќер во крвта. На телото му е потребно да го користи шеќерот во крвта за енергија, но шеќерот во крвта не делува кога нема инсулин. За да се искористи шеќерот во крвта за енергија во мускулите потребно е инсулин.

Инсулинот помага да се искористи шеќерот од крвта во деловите од телото каде е потребна енергија. Инсулинот се создава во жлездата неречена панкреас, што се наоѓа близу желудецот.

Шеќерна болест значи дека во телото нема доволно инсулин. Ова создава проблем за шеќерот во крвта да се движи од крвотокот до другите делови на телото, како на пример мускулите. Кога нивото на шеќерот во крв се зголемува тогаш се вели дека лицето има шеќерна болест. Ако нивото на шеќерот во крв остане висок тоа може да предизвика многу здравствени проблеми.



## What is diabetes?

Eating for good health and energy is important. Foods like bread, rice, pasta or fruit are examples of foods that are a good source of energy. The medical term for these types of foods is carbohydrates. Read more about this on the information sheet “Carbohydrate foods”.

When we eat the body breaks down the carbohydrate foods to a type of sugar. This sugar then moves from the gut into the bloodstream. The medical name is blood glucose, but many people call it blood sugar. Blood sugar is not the same as the sugar that you eat or cook with.

Everyone has some blood sugar. Your body needs to use this blood sugar for energy but the blood sugar will not work by itself. To use blood sugar for energy in places like the muscles the body also needs insulin.

Insulin is what helps to move the blood sugar out of the bloodstream to areas of the body where energy is needed. Insulin is made in a gland called the pancreas, which is near the stomach.

In diabetes there is not enough insulin working. This causes a problem moving the blood sugar from the bloodstream into other areas of the body, like the muscles. The blood sugar level builds up and this is when we say a person has diabetes. If the blood sugar stays too high it can lead to many health problems.



## Здравствени работници

**Доктор** - е главното лице кое овозможува здравствена нега. Може да имате потреба да посетите други лица кои специјализирале за шеќерна болест. Докторот може да ве упати ако имате потреба за повеќе помош.

**Специјалист за правилна исхрана (Dietician)** - дава информации и совети за храна и правилна исхрана. Зборувајте со вашиот доктор ако ви е потребно да посетите специјалист за правилна исхрана.

**Медицинска сестра** - дава општи информации за шеќерна болест.

**Медицинска сестра за шеќерна болест** - им помага на лицата со шеќерна болест да научат да се грижат за себе и да спречат проблеми со здравјето. Медицинската сестра може исто така да помогне со мерење на шеќерот во крв, советување за исхрана, активности и вежбање, како и со објаснување за лекови. Таа може да ви одговори на прашања за шеќерна болест.

**Ендокринолог** - е специјалист кој може да ви помогне ако имате проблеми со шеќерната болест, на пример: компликации или нестабилно ниво на шеќер во крвта. Ендокринологот соработува со вашиот доктор.

**Специјалист за нега на стапалата (Podiatrist)** - помага на лица кои имаат плускавци, испукана кожа на стапалата или проблеми со ноктите на прстите од нозете. Специјалистот за нега на стапалата ќе ве советува како да се грижите за своите стапала и може да ви помогне ако имате проблеми со стапалата.



## Health Care Workers

**Doctor** – the main person who provides ongoing medical care. You may also need to see other people who specialise in diabetes care. Your doctor might refer you if there is a need for extra help.

**Dietician** – provides information and advice about foods and healthy eating. Speak to your doctor about when you need to talk to a dietician.

**Nurse** – provides general information about diabetes.

**Diabetes Nurse or Diabetes Educator** - helps people with diabetes learn about looking after themselves to prevent health problems. They can help with checking blood sugars, advising about foods, activity and exercise and educating about medications. They can also answer your questions about diabetes.

**Endocrinologist** – is a specialist doctor who can help if you have problems with your diabetes for example, complications or unstable blood sugars. The endocrinologist works with your doctor.

**Podiatrist** - expert in foot care. Helpful especially for people with corns, calluses or problems with toenails. The podiatrist will advise you on how to look after your feet and can treat any problems you may have with your feet.



## Како може да ми помогне докторот?

Вашиот доктор треба редовно да ве прегледува. Зборувајте со вашиот доктор колку често треба да одите на преглед. Докторот ќе ги направи следните тестови:

- **Тест за холестерол**  
тест на крвта за да се проверат маснотиите
- **Стапалата**  
преглед на стапалата за проверка од повреди или губење на чувството за допир
- **Тест за бубрезите**  
испитување на мочрачата за да се провери дали шеќерот на крвта ги оштетува бубрезите
- **Очи**  
преглед на задниот дел на очите затоа што шеќерната болест може да го оштети овој дел од телото
- **Посебен тест на крвта (HbA1c)**  
е тест на крвта за контрола на шеќерот во крвта за период од неколку месеци
- **Тест за крвен притисок**  
важен тест за здравјето и шеќерната болест

Вашиот доктор може да ве упати до специјалист за шеќерна болест за да ви помогне да се справите со состојбата.



## How can my doctor help me?

Your doctor will need to check your health regularly. Talk to your doctor about how often you will need a check up. Your doctor will do the following tests:

- **Cholesterol Test**  
a blood test to check special fats in your blood.
- **Feet**  
an examination of the feet for loss of feeling or injury.
- **Blood Pressure Test**  
an important test for general health and diabetes.
- **Eyes**  
an examination of the back of your eyes as diabetes can affect this part of the body.
- **Special Blood Test (HbA1c)**  
a blood test to look at average blood sugar control over a few months.
- **Kidney Test**  
a urine test to check for effects of diabetes on the kidneys.

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



## Грижа за шеќерна болест

Постојат различни типови на шеќерна болест.  
Основните три типови се:

**Шеќерна болест тип 1** - Обично се појавува кај помладите лица.

**Шеќерна болест тип 2** - Се појавува обично кај постарите лица и е најчест вид на шеќерна болест.

**Шеќерна болест во период на бременост** - Понекогаш овој вид на шеќерна болест се појавува кај бремените жени и значи може да се појави како Шеќерна болест тип 2 во идните години.

Да се грижите за шеќерната болест треба да јадете здрава храна, вежбате и да бидете повеќе активни. Ова е многу важно за да се одржува нивото на шеќерот во крв под контрола.

Ако јадете здрава храна, вежбате и сте активни, а шеќерот во крвта е сеуште висок тогаш може ви се потребни лекови за шеќерна болест.

Нормалното ниво на шеќер во крвта се движи помеѓу 4 и 8. Може да направите тест на нивото на шеќерот во крв со машина за мерење шеќер во крв.

Вашиот доктор редовно ќе ви прави тестови на крвта и мочрачата за контрола на шеќерната болест. Исто така ќе имате редовен преглед на крвниот притисок, очите и стапалата. Ова помага да се спречат секакви компликации.



## Looking after my diabetes

There are different types of diabetes. The three main types are:

**Type 1 diabetes** Happens mainly in younger people.

**Type 2 diabetes** Happens mainly in older people and is the most common type of diabetes.

**Gestational diabetes** Affects some women while pregnant, and means a higher risk of Type 2 diabetes later in life.

You can look after your diabetes by eating healthy food, doing some exercise and being more active. This is very important to help control your level of blood sugar.

If you are eating healthy food, doing exercise and being active, and there is still too much blood sugar you may need medicines for diabetes.

Normal levels for the blood sugar are between 4 to 8. You can test your blood sugar on a machine called a blood glucose meter.

Your doctor will do regular blood and urine tests for your diabetes. You will also have your blood pressure, eyes and feet checked regularly. This is to prevent any complications.



## Дали можам тоа да го јадам или пијам? (1)

### Прашања и одговори за посебна храна и алкохол

#### Дали можам да јадам шеќер?

Храна со многу шеќер може да го покачи нивото на шеќерот во крв. Тоа е храна, како на пример: мед, бонбони, газирани сок, сок за растварање, слатки и шеќер. Многу е важно да го намалите количеството на шеќер, меѓутоа мало количество шеќер е во ред кога се користи во готвењето или како дел од оброкот. Пример: малку мед намачкан на леб, (содржи мало количество на шеќер со друга храна) е во ред, но чаша газирани сок (без да јадете друго, содржи многу шеќер) не е во ред.

#### Дали можам да се напијам чаша алкохол?

Можете да пиете алкохол во мало количество со оброк или ужина (леб, бисквити). Пиво, вино и други алкохолни пијалоци (ракија и ликер) можат да предизвикаат проблеми со телесната тежина. Алкохол се пие само во мало количество.

#### Не треба да пиете алкохол кога сте гладни.

Ако користите таблети или инсулин алкохолот може да го доведе нивото на шеќерот во крвта многу ниско.

Умерено користење на алкохол е две чаши алкохол на ден.

Мерка за умерено количество е:

- Пиво - во чаша за пиво. Побарајте пиво што содржи мал процент на алкохол (light beer), но не (diet beer). "Diet beer" содржи скоро ист процент на алкохол како обичното пиво.
- Вино – во мала чаша за вино. Можете да пиете вино со оброк, но во умерено количество.
- Алкохолни пијалоци како ракија – во мала чаша за ракија.

Обидете се некои денови да не пиете алкохол. Немој да пиете ако возите.

Ако имате други здравствени проблеми мерката за умерено количество на алкохол може да се измени, затоа зборувајте со докторот околу пиењето алкохол.



## Can I eat or drink that (1)

### Questions and answers on some special food and alcohol

#### Can I eat sugar?

Foods that have lots of sugar added to them can increase your blood sugar levels. These are foods like: honey, lollies, soft drinks, cordials, and sweets. Although it is important to reduce the amount of sugar you eat, a small amount is alright when used in cooking or as part of a meal. Example: a scrape of honey on your bread, (small amount with other food) is alright, but a glass of fizzy soft drink (lots of sugar without other food) is not.

#### Can I drink a glass of alcohol?

You can drink alcohol in small amounts with a meal or a snack (bread, dry biscuits). Beer, wine and other strong alcoholic drinks (spirits and liqueurs) are high in energy and can cause problems with weight. They should only be taken in small amounts.

**Alcohol should not be taken on an empty stomach.** It can lead to a low blood sugar reaction if you are taking tablets or insulin.

A recommended intake of alcohol is two glasses per day. The “standard glass” amount is:

- Beer – (beer glass) Ask for a low alcohol beer (light beer), not a diet beer. Diet beer has a similar amount of alcohol to normal beer
- Wine – (small wine glass) You can drink wine with a meal and limit to the recommended amount.
- Strong alcoholic drinks such as rakiya – (small rakiya glass)

Try to have some days where you do not drink alcohol. Do not drink and drive.

The recommendations for drinking alcohol can change if you have other health problems, so speak to your doctor about drinking alcohol.



## Дали можам тоа да го јадам или пијам? (2)

### Прашања и одговори околу овошјето и вештачките засладувачи

#### Дали овошјето ќе го покачи шеќерот во крвта?

Понекогаш ќе слушнете луѓето велат да не јадете овошје затоа што ќе го покачи нивото на шеќерот во крв. Секое овошје содржи посебен овошен шеќер, наречен фруктоза. Тоа прави овошјето да има благ вкус.

Овошниот шеќер фруктоза побавно делува на шеќерот во крвта од другите видови на шеќер (како што е шеќерот што го користиме за готвење). Ова значи дека секое овошје е добро за лицата со шеќерна болест. Ако одеднаш изедете многу овошје некое овошје побрзо ќе го покачи нивото на шеќерот во крв.

Во денот да се изеде 2 или 3 парчиња овошје е во ред. Едно парче овошје да е еднакво на една полна дланка. На пример: едно јаболко во големина од вашата рака или мал грст грозје. Распоредете го овошјето преку целиот ден наместо одеднаш да изедете 2 или 3 парчиња. Парче овошје е подобар избор од овошниот сок.

#### Дали можам да користам вештачки засладувачи?

Мало количество на шеќер е во ред ако шеќерната болест е под контрола. Ако сакате да ги заблажите храната и пијалоците може да додадете вештачки засладувач. Видови на вештачки засладувачи погодни за лицата со шеќерна болест се: **cyclamate**, **saccharin**, **aspartame (Nutrasweet®)**, **sucralose (Splenda®)**. Овие вештачки засладувачи може да ги најдете кај производитите забележани како “**diet**” или “**low joule**”, на пример газирани сокови и соковите за растварање. Овие вештачки засладувачи може да се користат наместо обичниот шеќер кога готвите.

Некои производи со вештачки засладувач може да содржат многу маснотии (на пример: “**diabetic**” чоколада или “**carbohydrate modified**” сладолед), и тие се лош избор. Одберете производи што содржат малку маснотии.



## Can I eat or drink that? (2)

### Questions and answers on fruit and artificial sweeteners

#### Will fruit increase my blood sugar?

Sometimes you will hear people say not to eat fruit because it will increase your blood sugar. All fruit has a special fruit sugar called “fructose”. This is what makes fruit taste sweet.

The fruit sugar “fructose” has a slower effect on the blood sugar than other types of sugar (like the sugar we cook with). This means that all fruit is suitable for people with diabetes. Some fruits will increase the blood sugar more quickly if you have too much all at once.

It is good to eat 2 or 3 pieces of fruit a day. One piece of fruit is equal to around one handful. Example: an apple that fits into the palm of your hand, or a small bunch of grapes. Spread out the fruit you eat across the day, rather than eating 2 or 3 pieces at one meal. A piece of fruit is a better choice than juice.

#### Can I use an artificial sweetener?

A small amount of sugar is suitable if your diabetes is well controlled. If you like to have more sweetness in your food and drinks, an artificial sweetener can be added.

The types of sweetener suitable for people with diabetes are: **cyclamate, saccharin, aspartame (NutraSweet®), sucralose (Splenda®)**.

These can be found in foods labelled “**diet**” or “**low joule**”, such as soft drinks and cordials. These sweeteners can also be used in place of sugar when cooking.

Some artificially sweetened foods can be high in fat (example: “diabetic” chocolate or “carbohydrate modified” ice-cream), and these are not a good choice. Choose a low fat option instead.



## 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.

Во Австралија има многу мрсни јадења што се многу популарни. Многу одамна овој вид на храна како што се тортите и колачите се јадеа само за посебни прилики, на свадба или крштивка. Денес, многу често јадеме ваква храна и јадеме готова подготвена храна, како што е пица, хамбургери и пржени компири. 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. Луѓето јадеа помалку црвено месо, а повеќе пилешко месо и млечни производи, на пример: млеко, сирење и јогурт. Се користеше сончогледово масло наместо путер.

Вашиот доктор или медицинската сестра може да ви дадат информации што ќе ви помогнат да научите за правилна исхрана. Ако имате шеќерна болест корисно ќе биде да посетите специјалист за правилна исхрана (Dietician). Ова лице е специјалист за исхрана и може да помогне на лица кои имаат проблеми со телесната тежина или други здравствени проблеми.

Вашиот доктор или медицинска сестра за шеќерната болест можат да ве упатат да посетите специјалист за исхрана. Некои здравствени центри и болници имаат вработено специјалисти за правилна исхрана.



## Healthy Eating

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.

There are a lot of foods high in fat in Australia and they are very popular. In the past, some of these foods such as cakes or biscuits were only eaten on special occasions such as a wedding or christening. Today, we eat these foods more often and we are also eating 'take-away foods' like pizza, hamburgers and fried chips. 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. People ate more fresh vegetables, fruit, bread and grains such as beans and lentils. They ate less red meat and more chicken and dairy products such as milk, cheese and yogurt. They used sunflower oil instead of butter.

Your doctor or nurse can give basic information to help you begin to learn what is good to eat. It will be helpful to see a dietician when you are diagnosed with diabetes. The dietician specialises in food and helps people who may be underweight or overweight, or have other health problems.

Your doctor or diabetes nurse will talk to you about a referral to a dietician. Some community health centres and most hospitals have a dietician working for them.



## Општ совет за правилна исхрана

Неколку добри идеи што ќе ви помогнат околу правилната исхрана:

### Јадете умерено количество храна за:

1. да го одржите нивото на шеќерот во крв под контрола;
2. да одржите добра телесна тежина;
3. да го намалите ризикот за компликации; и
4. да го контролирате холестеролот и **'triglyceride level'** (нивото на посебни маснотии во крвта).

### Распоредете ги вашите оброци преку целиот ден

Вашето тело треба да произведе инсулин за да ја искористи енергијата од храната што ја јадете. Ако во еден оброк изедете многу храна на вашето тело ќе му биде тешко да создаде инсулин, тогаш нивото на шеќерот во крв може многу да се покачи. Многу е важно за лицата со шеќерна болест да ги распоредат оброците преку целиот ден за да ја контролираат шеќерната болест.

Вашите оброци треба:

- да содржат јагленохидрати, на пример: црн леб со зрна и житарици, зеленчук и овошје,
- да не содржат многу маснотии и
- да содржат здрава храна за добра диета.



## General advice about food

Here are some ideas to help you with healthy eating:

### **Eat moderate amounts of food to:**

1. Keep your blood sugar under control;
2. Stay at a good body weight;
3. Lower the risk of complications; and
4. Control your cholesterol and triglyceride level (special fats in the blood).

### **Spread your meals across the day**

Your body needs to make insulin to use the energy from the food you eat. If you eat a large amount of food at one meal it is very hard for your body to make enough insulin, and your blood sugar may get too high. With diabetes it is important to spread out your food intake to help control your blood sugar.

Your meals should:

- Contain mostly high fibre, carbohydrate foods eg. wholegrain breads and cereals, vegetables and fruit;
- Be low in fat; and
- Provide a healthy balanced diet.



## Јагленохидрати

Јагленохидратите се најлесен вид на храна што му дава на телото енергија. Јагленохидрати се: леб, грав, ориз, компири, пченка, житарици и макарони. Овошјето и млечните производи исто така содржат јагленохидрати.

Овој вид на храна брзо ќе ве засити и помалку ќе јадете од другите видови на храна.

Некои јагленохидрати го покачуваат нивото на шеќерот побрзо од другите. Почесто треба да одберете храна што поспоро делува на шеќерот во крвта. На тој начин ќе го одржите нивото на шеќерот во крв стабилно.

### Совет за храна од групата јагленохидрати

- Одберете црн леб или со зрна
- Користете го оризот “**Basmati**” или “**Doongara**”
- Јадете грав, грашок, леќа
- Користете мало количество шеќер
- Одбегнувајте храна што содржи многу шеќер, како што се бонбоните, соковите на растварање и газирани сокови
- Со секој оброк јадете храна од групата на јагленохидрати.



## Carbohydrate foods

Carbohydrates are the easiest types of energy foods for your body to use. These foods include bread, dried beans, rice, potatoes, corn, cereal and pasta etc. Fruit and milk products also have carbohydrates.

These types of foods will often fill you up quickly and you will eat less of other foods.

Some carbohydrate foods will increase the blood sugar quicker than others. Most of the time, you will need to choose foods that have a medium or slow effect on the blood sugar. These foods will help to keep your blood sugars more even.

### Advice about eating carbohydrate foods

- Choose wholegrain or wholemeal bread
- Cook **Basmati** or **Doongara** rice
- Eat beans, chick peas, lentils
- Use a small amount of sugar
- Avoid foods high in sugar such as lollies, cordial and soft drinks
- Eat some carbohydrate foods with each meal.



## Маснотии

Со преголема телесна тежина потешко е да се контролора шеќерот во крвта. Ако јадете храна што содржи многу маснотии тоа може да предизвика проблеми со телесната тежина.

Ако ја намалите маснотијата од храната тоа ќе ви помогне да одржите добра телесна тежина и срцето да биде здраво. Исто така ќе помогне во контролата на холестеролот.

### Начини за како да се намалат маснотиите:

- Изменете го начинот на готвење, на пример наместо да пржите можете да печете на скара или да користите тефлонска тава.
- Користете помалку масло.
- Користете мало количество на кикирики, ораси, бадеми, зрна или маслинки.
- Одберете млечни производи со намалени маснотии, како што се јогурт и сирење.
- Користете мало количество на фета сирење и обидете се да користете посно сирење 'low fat ricotta cheese' или младо бело сирење 'cottage cheese'.
- Ограничете се од храна што содржи многу маснотии, на пример: торти, чоколади, чипс, 'croissants', 'pastizzi', 'donuts' и пржена храна.
- Исечете го мрсното од месото: телешко, пилешко и јагнешко.
- Јадете помалку месо повеќе риба.
- Користете мелено месо без маснотии.
- Ограничете се од месо како што се колбасите и саламите.



## Fats

Being overweight can make it harder to control your blood sugar. Eating too many foods that contain fat can add to weight problems.

Reducing the fat in your food helps to control your weight and keep your heart healthy. It will also help to control your cholesterol.

### Ways to reduce fat:

- Change your cooking methods. For example instead of frying, grill or barbecue, or use a non-stick pan.
- Use less oil in your cooking
- Use small amounts of nuts, seeds and olives
- Choose low fat dairy foods such as yoghurt and cheese
- Use small amounts of fetta cheese and try low fat ricotta and cottage cheese
- Limit foods that are high in fats such as cakes, chocolate, chips, croissants, and pastizzi, donuts, fried foods etc.
- Trim the fat from meats such as beef, chicken and lamb
- Eat less meat and more fish
- Use lean minced meat
- Limit processed meats such as sausages and salami



## Грав

### Состојки (за 4 лица)

- ½ кило грав
- 2 литра вода
- 1 главица кромид (цел или сецкан)
- 2 до 3 пиперки (суви или свежи)
- лук и сол по вкус

### Запршка (по вкус)

- 1 - 2 супени лажици брашно
- 1 - 2 супени лажици масло
- 1 супена лажица црвен пипер
- нане и лоровов лист за зачин

### Подготовка

1. Гравот се мие.
2. Во тенџере ставете го гравот и водата да врие
3. Додадете ги другите состојки: лук, сол, пиперки, кромид, лоровов лист
4. се вари 1 - 2 саата.
5. Подготовка на запршката  
Во тава ставете масло. Откако маслото ќе се загрее се додава брашно. Брашното се пржи на тивок оган додека да добие жолта боја. Се додава црвениот пипер и се меша. Запршката се додава во тенџерето. Оставете го гравот да врие уште 5 - 10 минути.

### Совети за поздрав избор

1. Извадете го мрсното од месото.
2. Намалете ја солта на пола.
3. Не користете запршка. Подолго време варете го гравот за да згусне.
4. Намалете ја количината на масло што обично ја трошите.
5. Користете "Canola", маслиново или сончогледово масло.
6. Наместо ВИЕНА леб јадете ПАСТАДУРА или леб со зрна.
7. Јадете помалку леб.



## Bean Soup

### Ingredients (for 4 people)

- ½ kilogram dried beans
- 2 litres water
- 1 onion head (whole or diced)
- 2 - 3 green peppers (dried or fresh)
- garlic and salt according to taste

### Roux (Optional)

- 1 - 2 tablespoons plain flour
- 1 - 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon red paprika
- mint and bayleaf as spices

### Method

1. Wash beans and place in pot.
2. Cover the beans with water and leave to boil.
3. Add garlic, salt, green peppers, onion, bayleaf.
4. Boil for 1 - 2 hours.
5. Preparation of Roux  
Put the oil in the frying pan. Once the oil is heated add the flour. On a low flame cook the flour until yellow. Add the red paprika and mix. Add the roux to the pot. Leave to boil for further 5 - 10 minutes.

### Healthy Alternatives

1. Use lean meat.
2. Use half your usual amount of salt.
3. You can make this without the roux. Boil longer for thicker liquid.
4. Reduce the amount of oil you normally use.
5. Use canola or olive oil instead of vegetable oil.
6. Eat grain or pastadura bread instead of vienna bread.
7. Eat less bread.



## Штрудла

Корите може да ги филувате со тиква, мелено месо, сирење, спанаќ, праз или кромид.

### Состојки

- Кори (купечки или домашни)
- ½ лажичка сол
- ¼ шолја ладна вода
- 3 - 4 супени лажици масло
- 4 големи кисели јаболки
- ½ шолја суво грозје и ораси (по свој избор)
- 2 - 3 супени лажици шеќер
- 1 лажичка цимет

### Подготовка

1. Излупете и изрендајте ги јаболките.
2. Додадете ги сите состојки и измешајте се заедно.
3. Попрскајте ја тепсијата со масло.
4. Попрскајте ја со масло секоја кора и поставете ги во тепсијата.
5. Секоја четвртта кора попрскајте ја со филот.
6. Пресечете го корите во парчиња.
7. Печете ја штрудлата за 25 – 30 минути.
8. Попрскајте ја штрудлата со вода, покријте ја со фолија и оставете да омекне.

### Совети за поздрав избор

1. Користете 'Canola' или маслиново масло.
2. Намалете ја количината на масло што нормално ја трошите.
3. Намалете ја количината на шеќер што нормално ја трошите.



## Strudel

The pastry can also be filled with pumpkin, minced meat, cheese, spinach, leek or onion.

### Ingredients

- Filo pastry (Traditionally the pastry is hand made)
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup cold water
- 3 -4 tablespoons oil
- 4 large green apples
- ½ cup sultanas & walnuts (optional)
- 2-3 tablespoons sugar
- 1 teaspoon cinnamon

### Method

1. Peel and grate the apples.
2. Add all other ingredients and mix together.
3. Sprinkle oil on baking dish.
4. Sprinkle oil on each sheet of filo pastry and place in baking dish.
5. Spread ¼ of the mixture on every fourth sheet.
6. Cut the pastry into pieces.
7. Bake for 25 - 30 minutes
8. Sprinkle water on the top pastry and cover the baking dish with foil and leave to soften.

### Healthy Alternatives

1. Use canola or olive oil.
2. Reduce the amount of oil you normally use.
3. Reduce the amount of sugar you normally use.



## Сарма

### СОСТОЈКИ (за 4 лица)

- 1 средна главица кисела зелка
- ½ кило мелено месо (говедско, свинско или мешано)
- главица сецкан кромид, морков и целер
- 1 шолја ориз
- црн пипер, сол, нане и вегета (по вкус)
- ½ - 1 супена лажица масло
- вода да се покријат сармите во тенџерето

### ЗАПРШКА (по избор)

- 1-2 супени лажици брашно
- 1-2 супени лажици масло
- 1 супена лажица црвен пипер

### ПОДГОТОВКА

1. Се пржи кромидот, целерот и морковот
2. Додајте го меленото месо
3. Додајте го оризот и зачините
4. Измите ја зелката. Ако е премногу солена потопете и чувајте ја во вода за кратко време
5. Разделете ги листовите и исечете ги дршките од секој лист за да се виткаат полесно
6. Земете еден лист и ставете од месото. Виткајте го листот и редете во тенџерето
7. Откако ќе ги наредите сармите во тенџерето, додадете вода. Ставете капак на тенџерето и оставете ја сармата да врие за 1-2 саата
8. Запршка Во тава ставете масло. Откако ќе се загрее маслото се додава брашно. На тивок оган се пржи брашното да добие жолта боја. Се додава црвениот пипер и запршката се истура во тенџерето Сармата се остава да врие уште 5 минути.

### Совети за поздрав избор

1. Ако е можно не ставајте месо или извадете го мрсното.
2. Намалете ја солта на пола.
3. Направете ја сармата без запршка. Варете ја подолго да згусне.
4. Намалете ја количината на масло што обично ја трошите.
5. Користете 'Canola', маслиново или сончогледово масло.
6. Наместо ВИЕНА леб јадете ПАСТАДУРА или леб со зрна.
7. Јадете помалку леб.
8. Користете 'Doongara' или 'Basmati' ориз.

Наместо листови од зелка може да се употреби зелје, бабури, тиквици или винова лоза.



## Stuffed Cabbage Leaves

### **Ingredients (for 4 people)**

- 1 medium sized whole pickled cabbage
- ½ kilo minced meat (beef or pork or a mixture of the two)
- chopped onion head, carrot and celery
- 1 cup of rice
- black pepper, salt, mint and vegeta (according to taste)
- ½ - 1 tablespoon oil
- water to cover the stuffed cabbage leaves when in the pot

### **Roux (Optional)**

- 1-2 tablespoons plain flour
- 2-3 tablespoons oil
- 1 tablespoon red paprika

### **Method**

1. Fry the onion, celery & carrot.
2. Add the minced meat.
3. Add the rice and the spices.
4. Rinse the pickled cabbage. If it is too salty soak it in water.
5. Separate the leaves and slice the stalk of each leaf for easy rolling.
6. Place some mixture in each leaf. Roll the leaf up and place in the pot.
7. Once you have placed all of the rolled up leaves in the pot, fill the pot with water. Cover the pot with a lid and allow to boil 1 - 2 hours.
8. **Preparation of Roux** Put the oil in the frying pan. Once the oil is heated add the flour. On a low flame cook the flour until yellow. Add the red paprika. Add the roux to the pot. Leave to boil for further 5 - 10 minutes.

### **Healthy Alternatives**

1. Use lean meat or vegetarian.
2. Use half your usual amount of salt.
3. You can make this without the roux. Boil longer for thicker liquid.
4. Reduce the amount of oil you normally use.
5. Use canola or olive oil instead of vegetable oil.
6. Eat grain or pastadura bread instead of vienna bread.
7. Eat less bread.
8. Use Doongara Rice or Basmati Rice.

Instead of cabbage leaves you can also use silverbeet, capsicum, zucchini or vine leaves.



## Како може бежбањето/физичката активност да ми помогне? (1)

Редовното вежбање / физичката активност е многу важна за здравјето и да бидете силни. Исто така тоа помага да:

- се намали крвниот притисок
- го одржувате нивото на шеќерот во крв
- ја подобрите работата на срцето
- го намалите стресот
- спиете ноќе подобро
- ги зајакнете мускулите
- ја подобрите телесната тежина и апетитот
- се опуштите

### Примери за вежби / физичка активност:

- Пешачење до пазарот или продавниците
- Работа во градината
- Рибарење
- Поправки во домот (боење на оградата)
- Водете ги деца на школо пеш
- Старо македонско оро
- Работа во домот (метење, готвење, перење алишта)
- Вежби и физичка активност организирани од пензионерски групи (на пример: излети, подготовка на оброци, вежби во група како што е аеробикот)
- Прошетки во околината каде што живеете со пријател или сосед

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



## How can exercise / physical activity help me? (1)

Regular exercise / physical activity is very important to keep you strong and healthy. It also helps you to:

- decrease blood pressure
- manage blood sugar levels
- improve heart function
- reduce stress
- sleep better at night
- strengthen muscles
- improve weight and appetite
- relax

### Examples of exercise / physical activity:

- Walking to the market or shops
- Gardening
- Fishing
- Repairs around the home (painting the fence)
- Walking children to school
- Traditional Macedonian dancing “oro”
- Doing the housework (sweeping, cooking, washing etc)
- Doing exercise / physical activity organised by pensioner groups (eg. outings that involve some activity as well as food, exercise groups such as aerobics)
- Walking around your neighbourhood with a friend

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



## Како може вежбањето/физичката активност да ми помогне? (2)

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

За повеќето луѓе прошетката е наједноставен вид на вежба. Постојат многу други активности во кои може да уживате и да ви бидат корисни, Градинарството, танцувањето и прошетките се пример за други активности.

Уживајте во тоа што го правите и менувајте ги активностите за да не ви станат досадни.

**Кога вежбате или физички сте активни проверете ги стапалата од повреди нанесени од чевлите што ги носите.**

Кога користите лекови за шеќерна болест вежбањето / физичката активност може многу да го намали нивото на шеќерот во крв (“hypo”). Ова е една причина зошто мора да зборувате со вашиот доктор или здравствен работник пред да почнете со вежби или физичка активност.

Секогаш со вас носете нешто слатко (гликоза таблети или “jelly beans”) во случај многу да се намали новото на шеќерот во крв. Чувајте ги бонбоните во џебот или чантата.



## How can exercise / physical activity help me? (2)

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. Start slowly and try to gradually increase up to 20 –30 minutes of exercise / physical activity **everyday**.

Walking is the simplest form of exercise for most people. There are many other physical activities that you can enjoy and that can also benefit to you. Gardening, dancing or walking to the shops are other examples.

Enjoy what you do and change your activities so you don't get bored with them.

**When you do exercise / physical activity, check your feet for injuries from your shoes. Read the “Care of the Feet” information or talk to your podiatrist.**

When you are taking medications for your diabetes, additional exercise / physical activity might sometimes cause a low blood sugar “hypo”. This is one reason why you should talk to your doctor or health worker before doing exercise / physical activity.

Always carry something sweet with you (glucose tablets or jelly beans) in case of low blood sugar. Keep it in your pocket or bag.



## Дали шеќерната болест делува на видот?

Лицата со шеќерна болест може да имаат повеќе проблеми со очите. Добрата вест е ако го контролирате крвниот притисок и шеќерот во крвта ризикот ќе биде помал.

**Многу е важно да се откријат овие проблеми навреме за да се спречи губење на видот.**

**Проблеми кои можат да делуваат на вашиот вид:**

**Привремени промени** – понекогаш видот станува нејасен затоа што нивото на шеќерот во крвта е премногу висок. Кога шеќерот во крвта е под контрола, видот е повторно нормален. Ова трае околу 2 - 4 недели.

**Мрежа на очите (Cataract)** – леќите во очите се чисти и делуваат како стаклото од наочарите, помагаат да се гледа појасно. Ако леќите се затемнат тогаш тоа се нарекува катаракт.

**Оштетување или крварење во внатрешноста на окото (Retinopathy)**-мрежата на задниот дел на окото се нарекува ретина. Шеќерната болест може да ги оштети малите крвни садови во мрежата.

**Глаукома** – значи зголемен притисок во очите.

Вашиот доктор може да направи тестови за овие проблеми. Кажете му на специјалистот за очи дека имате шеќерна болест.

Запомнете, **еднаш годишно да ги прегледате очите без да чекате да забележите проблем.** Ако видот ви се влоши во периодот од последниот и наредниот преглед, одете повторно на преглед.



## Will diabetes affect my eyesight?

People with diabetes can have more problems with their eyes. The good news is that keeping better control of your blood pressure and blood sugars will make this risk much lower.

**It is very important to find these problems early** to prevent loss of sight. There are treatments available to stop the loss of eyesight.

### Problems that can affect your eyesight:

**Temporary changes** – sometimes the eyesight is blurred because the blood sugars have been too high. When the blood sugar is controlled, the eyesight goes back to normal. This takes about 2 - 4 weeks.

**Cataract** - the lens inside the eye is clear, and acts like the glass in a pair of spectacles, to help you focus. If the lens gets cloudy we call this a cataract.

**Damage or bleeding to the back of the eye (Retinopathy)** - the lining at the back of the eye is called the retina. Diabetes can damage the small blood vessels in this lining.

**Glaucoma** - this means an increase in the pressure inside the eye.

Your doctor can organise the tests for these problems. You should tell your optometrist or eye specialist that you have diabetes.

Remember **have your eyes checked at least once a year** and **don't wait until you notice a problem**. If your eyesight gets worse in between tests go back and get them checked!



## Грижа за забите

Лицата со шеќерна болест обично имаат проблеми со забите и вилиците.

Четкањето ги одржува забите чисти, а вилиците здрави.

Заменете ја четката за заби ако е премногу искористена.

Ако носите вештачки вилици осигурајте да бидат по мерка. Лабавите вештачки вилици можат да предизвикаат надразнување и инфекции. Постојат лекови што можат да помогнат за овие проблеми. Прашајте го аптекарот или забелекарот на вашата следна посета.

Посетувајте го забелекарот секои 12 месеци за преглед.

Ако сте пензионер или имате ниски примања може имате право да ги користите услугите на владата. Прашајте во најблискиот здравствен центар. Постои листа за чекање за да ги користите овие услуги.

Ако имате шеќерна болест кажете му на забелекарот. Тој ќе биде во можност да ги спречи или намали шансите за појава на проблем во текот или по третманот.



## Care of your teeth

People with diabetes are more likely to have problems with their teeth and gums.

Brushing keeps teeth clean and gums healthy.

It is a good idea to replace your tooth brush when it starts to look worn out.

If you wear dentures, make sure they fit correctly. Loose-fitting dentures can cause irritations and infections. There may be medicines that can help to relieve this. Check with your chemist or ask the dentist at your next visit.

Visit the dentist every 12 months for a check-up.

You may be eligible for dental services through the government if you are on a low income or pension. Ask at your Community Health Centre. There is a waiting list for government dental services.

Tell the dentist you have diabetes. He will be able to prevent or reduce problems during or after treatment.



## Шеќерна болест и нега на стапалата

Кај лицата со шеќерна болест понекогаш циркулацијата на крвта во стапалата може да биде побавна. Шеќерната болест може да делува на нервите за осет во нозете и стапалата. Поедини делови од кожата може да не ги чувствувате воопшто или на стапалата да чувствувате иглички.

Повеќето лица со шеќерна болест имаат слушнато за сериозните проблеми, како што се инфекција или чир на стапалата. Малите повреди можат да се влошат ако не ги лекувате навреме. Некои проблеми се многу чести кај луѓето со шеќерна болест, но повеќето од нив може да се спречат ако знаете правилно да ги негувате стапалата.

**Добра нега на стапалата е најдобар начин да се спречат проблемите.**

Постојат лица специјалисти кои може да спречат проблеми со стапалата. Овие специјалисти се викаат подиатри (Podiatrists) и можат да ве научат како да ги негувате вашите стапала на најдобар начин. Исто така вашиот доктор или медицинска сестра може да ви покажат како да се грижите за вашите стапала. Прегледајте ги стапалата кај здравствен работник секои шест месеци.

**ИМАТЕ САМО ДВЕ СТАПАЛА  
И ТРЕБА ДОБРО ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА НИВ!**



## Diabetes and care of the feet

The flow of blood to the feet may sometimes be slower when you have diabetes. The nerves that provide feeling in your legs and feet can also be affected by diabetes. You can have patches of skin that feel numb or you might have a feeling of pins and needles over your feet.

Most people with diabetes have heard about the serious problems that can happen to feet, such as infection or ulcers. Minor injuries can become worse if not treated quickly. While some problems are more common in people with diabetes, most can be stopped if you know how to care for your feet properly.

**Good foot care is the best way to stop your feet from getting these problems.**

There are some people who specialise in preventing problems with your feet. These specialists are called podiatrists and can help work out the best way to care for your feet. Your doctor or nurse can also show you the basic steps so your feet get good care. Have your feet checked by a health worker at least every six months.

***YOU ONLY HAVE TWO FEET  
SO IT'S BEST TO LOOK AFTER THEM!***



## Како најдобро може да ги негувам стапалата?

Постојат неколку работи што може да направите за да ги негувате стапалата.

### Секојдневна нега на стапалата

- Проверете ги двете стапала. Погледнете меѓу прстите. Ако неможете да ги прегледате користете огледало или замолете пријател.
- Мијте ги стапалата и внимателно исушете ги.
- Намачкајте ги стапалата со крем за стапала за да се спречи сушење на кожата (некористете крема меѓу прстите).
- Носете чисти волнени или памучни чорапи.
- Неносете чораши со цврст ластик, тоа може да го забави крвотокот.
- Носете удобни чевли што не ве стегаат.

### Како да избегнете повреди

- Користете топла вода, а не жешка вода на стапалата.
- Не користете гума со жешка вода, облечете чорапи за спиење. Исклучете го електричниот ќебе пред да легнете.
- Не одете боси дома или надвор. Секогаш носете нешто на стапалата да ги заштитите, дури и кога сте на плажа.
- Проверете ги чевлите пред да ги облечете. Осигурајте се да не се оштетени чевлите и да нема нешто паднато во нив, како на пример камче.
- Сечете ги ноктите рамно и истружете ги краевите со турпија за нокти. Несечете ги ноктите од страните и пократки од прстот.
- Ако имате плускавици, здебелена и сува кожа или други проблеми на стапалата треба да посетите специјалист за нега на стапалата.
- Посетите го вашиот доктор ако забележите дека исекотините или раничките не зараснуваат или ако сте загрижени за промени, како што се оток, црвенило или гној. Запомнете дека малите повреди можат да се влошат ако не се лекуваат навреме.



## How can I best care for my feet?

Here are some things you can do to look after your feet.

### Look after your feet every day

- Check both of your feet. Also check between the toes. Use a mirror or ask a friend if you cannot see properly.
- Wash your feet and dry carefully.
- Apply some foot cream to stop dry skin (do not apply between toes).
- Wear clean wool or cotton socks.
- Do not wear anything with tight elastic as it can slow the blood flow.
- Wear good fitting shoes that do not press on your feet.

### How to Avoid Injury

- Only use warm water, not hot water on your feet.
- Do not use hot water bottles, wear bed socks instead. Turn off the electric blanket before you get into bed.
- Do not walk in bare feet indoors or outdoors. Wear something to protect your feet all the time, even at the beach.
- Look inside your shoes before you put them on. Make sure your shoes are not damaged and nothing has fallen in, such as a small stone.
- Cut your toenails straight across and file off the edges with a nail file. Do not dig down the side of your toenail and do not cut your toenails shorter than the end of your toe.
- If you have corns, a build up of rough dry skin (callus) or other foot problems, you need to see a podiatrist.
- Visit your doctor as soon as possible if any cuts or sores do not heal or if you are worried about changes such as swelling, redness or discharge. Remember that minor injuries can get worse if not treated quickly.



## Холестерол и шеќерна болест

Холестеролот е вид на маснотија што секој човек ја содржи во крвта. Повеќето лица со шеќерна болест може да имаат проблеми со нивото на холестеролот.

Холестеролот е сочинет од повеќе делови. Некои делови на холестеролот ги одржува крвните садови да бидат чисти за крвта полесно да циркулира. Други делови од холестеролот може да предизвикаат стеснување и затварање на крвните садови.

Обично со шеќерната болест деловите на холестеролот кои причинуваат штета на крвните садови се зголемуваат, а оние делови кои заштитуваат се намалени. Оваа промена го зголемува ризикот крвните садови да се стеснат и затворат. Кога крвните садови се стеснети или затворени може да добиете срцев напад или мозочен удар.

Здрава диета и физичка активност ќе ви помогне да го одржите нивото на холестеролот во контрола. Ако е потребно користете таблети што ќе ви помогнат да го намалите ризикот од стеснување на крвните садови. Да се справите со холестеролот треба да:

- користите помалку маснотии кога готвите
- одберете млечни производи што содржат малку маснотии
- јадете повеќе зеленчук и овошје
- одберете леб со зрна
- бидете активни, вежбајте по 30 минути најмалку 5 дена во неделата
- зимајте ги таблетите за холестерол како што се препишани
- ако пушите, побарајте помош за да го откажете пушењето



## Cholesterol and diabetes

Cholesterol is a type of fat that everyone has in their blood. Many people with diabetes can have problems with their cholesterol level.

Cholesterol is made up of different parts. Some parts of the cholesterol help to keep blood vessels clear, so the blood can flow easily. Other parts of cholesterol can cause blood vessels to become narrow or blocked.

Often with diabetes the part of cholesterol that causes damage to blood vessels is increased and the protective part is reduced. These changes increase your risk of narrow or blocked blood vessels. When your blood vessels are narrow or blocked you may have a heart attack or stroke.

You can help to keep your cholesterol at a good level by eating a healthy diet and keeping active. If needed, cholesterol tablets will help to correct the balance and reduce the risk of blockage of blood vessels. To help manage your cholesterol:

- Use less fat when cooking
- Choose low fat dairy products
- Eat more vegetables and fruit
- Choose wholegrain breads
- Be active, exercise for 30 minutes at least 5 days per week
- Take your cholesterol tablets as prescribed
- If you smoke, get help to stop smoking



## Шеќерна болест и крвен притисок

Вашето срце ја движи крвта во телото во круг преку цевчиња наречени крвни садови. Крвен притисок е мерење на притисокот во крвните садови кога срцето ја пумпа крвта. Кога се проверува крвниот притисок добиваме два резултата. Резултатите ќе ги видите забележани на овој начин: 130 / 85.

За лицата со шеќерна болест првиот резултат најчесто треба да изнесува 130 или помалку. Вториот резултат најчесто треба да изнесува 85 или помалку. Кога крвниот притисок не се контролира тоа може да предизвика болести со бубрезите, срцев напад, мозочен удар, проблеми со очите и оштетување на нервите.

Шеќерната болест и високиот крвен притисок обично се појавуваат заедно. Некои лица имаат семејна историја на висок крвен притисок. Најдобар начин да го подобрите крвниот притисок е да:

- бидете активни и вежбате редовно
- се исхранувате здраво
- ги намалите солта и маснотиите во храната
- го изгубите вишокот на килограми
- престанете со пушење
- пиете помалку алкохол

Ако крвниот притисок е сеуште висок потребни ви се таблети. За контрола на крвниот притисок можеби се потребни повеќе видови на таблети.

Секогаш кога ја посетувате клиниката побарајте од докторот да ви го провери крвниот притисок.



## Blood Pressure and diabetes

Your heart pumps blood around your body through tubes called blood vessels. The blood pressure is a measure of the pressure in these vessels when the heart pumps. A blood pressure check gives two results. You will see them written like this: 130 / 85

For people with diabetes the first result should be mostly 130 or less. The second should be mostly 85 or less. Untreated high blood pressure can lead to kidney disease, heart attack, stroke, eye problems and nerve damage.

Diabetes and high blood pressure often occur together. Some people have a family history of high blood pressure. The best way to help your blood pressure is to:

- Be active and exercise regularly
- Eat a healthy diet
- Eat less salt and reduce fats in food
- Lose excess weight
- Stop smoking
- Drink less alcohol

Tablets will be needed if your blood pressure is still too high. More than one type of blood pressure tablet might be given to control the blood pressure.

Ask your doctor to check your blood pressure each time you visit the clinic.



## Зошто треба дома да го проверувам шеќерот во крв?

Повеќето луѓе прават тестови за да го проверат шеќерот во крв кога одат кај докторот. Еден вид на тест го покажува резултатот на нивото на шеќерот во крв само за времето кога е земен примерокот од крвта. Друг вид на тест за шеќер во крвта (HbA1c) го покажува просекот на нивото на шеќер во крвта за период од неколку месеци и може да се прави 1 до 4 пати во годината.

Корисно е докторот и медицинската сестра за шеќерна болест да ги знаат резултатите од тестовите за проверка на шеќерот во крв во различно време од денот. На пример: кога сте дома, после јадење, пред доручек.

Храната и лековите што ги зимате, вежбите /активностите што ги правите за шеќерната болест најчесто треба да го контролираат нивото на шеќерот. Најдобар начин за да проверите дали шеќерната болест е под контрола е да правите тестови дома.

Ако резултатите од тестовите што ги правите дома понекогаш покажуваат дека нивото на шеќерот е високо или ниско преку денот тогаш промена на храната, лековите, вежбите и активностите ќе биде корисно. Промена на храна, активност / вежби или лекови (ако е потребно) ќе ја подобри контролата на нивото на шеќерот во крв.

За да го проверите нивото на шеќерот во крв дома потребно ви е машина и ленти за тест. Лентата за тест ја ставате во машината. Потоа со игличка боцнете го прстот и ставете мала капка крв на лентата за тест.

Здравствен работник ќе ви покаже како правилно да ги правите тестовите и ја чувате машината за мерење на нивото на шеќер. Исто така ќе ви кажат кога е најдоброто време да ги правите тестовите и ќе ви објаснат каде да го купите материјалот. Ако правилно ги следите чекорите тоа ќе ви помогне да ги добиете точните резултати.



## Why should I check my blood sugar at home?

Many people have blood sugar tests when they go to the doctor. One type of test tells the exact blood sugar reading at the time the blood sample is taken. Another type of diabetes blood test (HbA1c) shows the average blood sugar level over several months and may be done 1 to 4 times a year.

It is very helpful for the doctor and diabetes educator / nurse to know your blood sugar level at other times. For example: when you are at home, after you eat, before breakfast.

Your diabetes treatment (food, exercise/activity, medicines) should control the blood sugars most of the time. The best way to see your diabetes is under good control is to test your blood sugar at home.

If the blood sugar results at home show the level is sometimes too high or too low during the day, then a change in treatment can help. Changing the food, activity / exercise or medicines (if needed) will improve the blood sugar control.

To check your blood sugar at home you need a blood sugar machine (meter) and the matching test strips. You put the test strip into the machine. Then use a finger prick to put a small drop of blood onto the test strip.

Your healthcare worker will show you the proper steps for testing, and how to look after the blood sugar machine. They will also tell you the best times to test, explain what is available and where to get supplies. If you follow the right steps you will get an accurate reading.



## Кога сум дома кога треба да го проверам шеќерот во крвта?

### Во кое време треба до го правам тестот?

Најдобро време за тест е пред оброците, два часа по оброците и пред спиење. Зборувајте со вашиот доктор и медицинската сестра за шеќерна болест кога е најдобро да ги правите тестовите. На почетокот можеби ќе биде потребно да правите тестови по два или четири пати во денот.

### Запишувајте ги резултатите

Во прирачник забележувајте ги резултатите. Забележете ги датата и времето кога го правите тестот и дали пред или по оброк. Ако неможете да пишувате замолете член од семејството, пријател или негователот да го стори тоа. Исто така може да запишете во прирачникот се што сметате дека е важно. На пример: нивото на шеќерот во крв се покачи затоа што имав посебна прилика или се намали зошто доцнев со оброкот.

Носете го прирачникот со вас кога посетувате докторот. Ако пишувате на македонски јазик кажете му ги резултатите на докторот и некои други информации околу резултатите. Докторот ќе ги искористи овие информации за да направи измени во негата доколку е тоа потребно.

Постои важна причина за да правите тестови за проверка на шеќерот во крвта. Ако нивото на шеќерот во крв е близу нормалната мерка медицински е докажано дека тоа ќе го намали ризикот за компликации. Нормалното ниво на шеќер во крв е помеѓу 4 и 8.

Кога ќе го посетите докторот потребно е да прашате за најдоброто ниво на шеќер во крвта за вас, затоа што за секого нивото не е ист.

**За цел ми е да го постигнам нивото на шеќер во крв од:**

\_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_



## When should I check my blood sugar at home?

### What times should I test?

The best times to test are before meals, two hours after meals, and before going to bed. Have a talk with your doctor or diabetes educator / nurse about the right times for you to test. At first the tests might need to be two to four times a day.

### Record Results

Keep a record of the blood sugar results in a notebook. Write the date and time of the test and if it was before or after food. You can ask a family member, friend or carer to do this if you are unable. You can also write anything else you think is important. For example: a high blood sugar because of a special occasion, or too low if you had a late meal.

Take the notebook to your doctor when you visit. If you write in Macedonian, you can still tell the doctor the results and any important things about the results. The doctor will use the information to help make changes to your care if needed.

There is an important reason for testing your own blood sugar. Medical studies show that if your blood sugar is close to normal, this will reduce the risk of getting complications. The normal blood sugar is between 4 to 8.

When you see your doctor you need to talk about the best range of blood sugars for you, as not everyone is the same.

**My target range for blood sugar level is: \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_**



## Зошто нивото на шеќерот во крв ми е висок?

### Хипергликемија е високо ниво на шеќер во крвта.

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 умерената количина на храната, активностите и ова предизвикува нивото на шеќерот да се зголеми. Ако нивото на шеќерот во крвта е висок (повеќе од 10) проверете ја листата за можни причини и што би можеле да направите.

Можни причини	Што да направите
<b>Избор на храна</b>	Проверете дали храната содржи многу шеќер или маснотии Намалете ја количината на храна од обично
<b>Недоволно активност</b>	Зголемете ја вашата активност и вежбајте
<b>Емотивен стрес</b>	Зборувајте со здравствен работник
<b>Нови лекови</b>	Проверете ги сите лекови со докторот или аптекарот
<b>Болест</b>	Веднаш посетете го докторот
<b>Инсулин или таблети</b>	Проверете да не сте заборавиле да земете таблета или инекција Проверете дали ја зимате точната доза на лекови
<b>Опрема</b>	Проверете ја машината за проверка на шеќерот во крв Проверете го рокот на употреба на лентите за тест Проверете го пенкалото за инсулин дали правилно работи Измијте и исушете ги рацете пред секој тест

### Запамтете

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



## Why is my blood sugar level high?

### Hyperglycaemia is high blood sugar.

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. If your blood sugar remains high (above 10) check the list of possible causes and what you may need to do.

POSSIBLE CAUSES	WHAT TO DO
Food choices	Check foods are not high in sugar or high in fat Reduce amounts if eating more than usual
Not enough activity	Increase your activity and exercise
Emotional stress	Talk to your health worker
New medications	Check all medicines with the doctor or chemist
Illness	See your doctor as soon as possible
Insulin or tablets	Check you have not missed a tablet or injection Check you are taking the right dose of medicines
Equipment	Check the blood sugar machine is working Check the expiry date on your strips Check the insulin pen is working correctly Make sure you wash and dry your hands before each test

### Remember:

- Continue to take your usual medicine.
- Increase the number of blood sugar tests
- 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.



## Што е ниско ниво на шеќер во крвта?

### Хипогликемија или 'хуро' е ниско ниво на шеќер во крвта.

Кај лицата што користат некакви таблети или инсулин за шеќерна болест може да дојде до ниско ниво на шеќер во крвта. Запамтете, нормалното ниво на шеќер во крв е од 4 до 8 кога се тестира со машина за шеќер во крв. Ниско ниво на шеќер во крв е под 3.5.

### Како ќе се чувствувам кога нивото на шеќерот во крв ќе се намали?

Телото реагира кога нивото на шеќерот се намалува. Тогаш веднаш на телото му е потребно енергија. Кога нивото на шеќерот во крв е многу намалено може да почувствувате едно или повеќе од следните знаци:

#### **Знаци на почеток:**

Тресење / растрепереност, бледило, потење, раздразливост, вртоглавица, губење на концентрацијата, ненадејна желба за глад, нејасен вид

#### **Знаци што се јавуваат подоцна:**

Чудно однесување (необјасливо лошо расположение, плачење) сонливост, може да се изгуби свест ако не се лекува навреме

Можни причини	Спречување на ниско ниво на шеќер во крв*
Недоволно јадење храна	Редовна количина на храна
Доцните со оброкот или сте пропуштиле оброк	Задржете го истото време за оброците
Пиенење алкохол без храна	Јадете ужина ако пиете алкохол
Сте земале повеќе инсулин/таблети	Секогаш проверете ја дозата
Повеќе сте активни или вежбате	Прилагодете ја храната или дозата на лековите
Не сте сигурни	Проверете со докторот

**\* Зборувајте со докторот / медицинската сестра да дознаете како да го спречите намалувањето на нивото на шеќер во крв и кое ниво на шеќер во крв треба да го запазите.**



## What is Low Blood Sugar?

### **Hypoglycaemia or 'hypo' is low blood sugar.**

Low blood sugar can happen to people who take some tablets or insulin for their diabetes. Remember, normal blood sugar is about 4 - 8 when tested with a blood sugar machine.

Low blood sugar is under 3.5.

### **How will I feel if I have a low blood sugar?**

Your body reacts to low blood sugar levels. It needs more energy quickly. When your blood sugar is too low, you might have one or more of these feelings:

#### **Early signs:**

Shaking / trembling, pale, sweating, irritable, dizziness, losing concentration, sudden hunger, blurred vision

#### **Later signs:**

Odd behaviour (unexplained bad temper, crying), drowsiness, can become unconscious if not treated

<b>POSSIBLE CAUSES</b>	<b>PREVENTING LOW SUGARS</b> *
Not eating enough food	Regular amounts of food
Eating later or skipping a meal	Keep meals at a regular time
Drinking alcohol without food	Eat a snack if having alcohol
Taking too much insulin / tablets	Always check your dose
Extra activity or exercise	Adjust food or medicine dose
Unclear about cause	Check with your doctor.

**\* Discuss this with your doctor / nurse so that you know how to prevent low blood sugars and what your blood sugars should be.**



## Што да правам ако нивото на шеќерот во крв се намали многу?

Ако се чувствувате дека нивото на шеќерот во крв се намалува брзо делувајте. Симптомите може да се влошат ако не се делува веднаш. На телото му е потребно нешто со шеќер (слатко) за да го зголеми нивото на шеќер во крв.

**Чекор 1** Изедете нешто што содржи шеќер. Изедете едно од следново:

- 3 полни лажички шеќер измешани во чаша вода;
- 5 – 7 “jelly beans” бонбони
- мала чаша обичен газирани сок (не ‘diet’ или ‘lo-cal’)
- 3 “glucose” таблети

Ако зимате таблети “Glucobay” (acarbose) со други таблети за шеќерна болест тогаш е потребно да користите “glucose” таблетите наместо обичен шеќер кога нивото на шеќерот во крв е многу намален. Зборувајте со аптекарот ако ги пиете овие таблети.

**Чекор 2** Ако по 5 минути не се чувствувате подобро или се чувствувате полошо повторете го чекор 1.

**Чекор 3** Ако до следниот ваш оброк има повеќе од 15 минути изедете нешто ( на пример: парче овошје, леб или бисквити) за да го одржите нивото на шеќерот стабилно. Ако е време за оброк, изедете го оброкот.

**Чекор 4** Јадете ги оброците точно навреме.

Ако имате машина за мерење на нивото на шеќерот во крв проверете го. Ниско ниво на шеќер во крвта е под 3.5.

Ако немате машина за проверка на шеќерот, а се чувствувате дека шеќерот во крв се намалува пратете ги чекорите забележани горе.

Побарајте го докторот ако и по 30 минути не се чувствувате добро.

Во случај на губење свест не давајте храна или вода, побарајте лекарска помош (телефонирајте на итната служба 000).



## What can I do about Low Blood Sugar?

If you get feelings of low blood sugar you need to react quickly. The symptoms may get worse if you do not treat them. Your body needs something with sugar (sweet) to increase your blood sugar level back to normal.

- Step 1** Eat something with sugar in it. You could try one of these.
- 3 full teaspoons of sugar mixed in water;
  - 5-7 jelly beans;
  - small glass of normal soft drink (not diet or lo-cal)
  - 3 glucose tablets

If you are taking 'Glucobay' (acarbose) tablets with other tablets for diabetes, you need to take glucose tablets instead of normal sugar when your blood sugar is too low. Ask your chemist about this if you take this tablet.

**Step 2** If you don't feel better after 5 minutes or feel worse, repeat Step 1.

**Step 3** If it is more than 15 minutes until your next meal eat some food (eg. fruit, bread or biscuits) to keep your blood sugar stable. If your next meal is due, just eat your meal.

**Step 4** Eat your meals at a regular time

If you have a blood sugar machine, check the blood sugar level. A low blood sugar is less than 3.5

If you don't have a blood sugar machine, but feel like you have low blood sugar then follow the above steps.

If you are not feeling better after 30 minutes contact your doctor.

If unconsciousness happens do not give food or fluids, get immediate medical help (ring the ambulance number 000).



## Правилно користење на лекови

Лицата со шеќерна болест понекогаш велат дека користат многу таблети. Често се прашуваат зошто докторот ги советува да ги зимаат сите таблети.

Шеќерната болест често се појавува со други проблеми, како на пример: висок крвен притисок или холестерол. За секој проблем потребно е да се води грижа за да се спречат компликации како што се мозочен удар, срцев напад, или болест на бубрезите. Ова е причината зошто лицата со шеќерна болест користат различни видови на таблети. Кога зимате лекови многу е важно да знаете какви лекови користите и зошто ги зимате.

### **Безбедни мерки кога користите лекови**

Кога луѓето ќе помислат на лекови обично мислат на таблети препишани од докторот. Меѓутоа постојат многу видови на лекови. Лековити билки, капки или таблети од билкар се исто така лекови. Сирупите за кашлица и други таблети или напивки што ги купувате од аптеката се лекови.

Сите овие лекови може да делуваат меѓусебно или да предизвикаат несакани последици. На вашиот доктор кажете му за сите лекови што го користите дури и лекови препишани од друг доктор ( на пример: доктор од болницата или специјалист). Ова ќе помогне да се спречат проблемите предизвикани од лекови.

Вие треба да знаете за секој посебен лек зошто го користите, кога да го земете и точната доза. Со вас чувајте листа на лековите што ги користите. Никогаш не користете лекови препишани за други лица.

За повеќе информации зборувајте со вашиот доктор, аптекар или медицинска сестра.



## Using medicines wisely

People with diabetes sometimes say they have too many tablets to take. They wonder why the doctor advises them to take all the tablets.

Diabetes often happens with other problems like high blood pressure or cholesterol. Treatment is needed for each of these problems to help prevent complications like stroke, heart attack or kidney disease. This why people with diabetes might have several different tablets to take. When you take any medicine it is important to understand what you are taking and why you are taking it.

### **Safety with medicines**

When people think about medicines they usually think about prescriptions from the doctor. But there are many types of medicine. Herbal remedies and drops or tablets from naturopaths are also medicines. So are the cough mixtures and other tablets or liquids you buy straight from the chemist.

All these medicines can affect each other or can have a side effect on your body. Tell your doctor about all the medicines you take, even if they are from another doctor you see (example; hospital doctor or specialist). This will help you and your doctor to avoid problems with your medicines.

You should know what each tablet or medicine is for, when to take it and the correct dose. Keep a list of your current medicines with you. Never take medicines prescribed for other people.

Speak to your doctor, chemist or nurse to learn more.



## Таблети за шеќерна болест

Вашето тело создава инсулин за да го контролира нивото на шеќер во крв. Шеќерна болест се добива кога телото не создава доволно инсулин или инсулинот не делува целосно. Неактивност и вишок килограми влијаат на тоа како инсулинот ќе ја изврши својата задача. Ако вежбите / физичката активност и здравата диета не се доволни за да го одржат нивото на шеќер во крв под контрола докторот ќе ви препише таблети за шеќерна болест тип 2.

Таблетите за шеќерна болест го намалуваат нивотот на шеќер во крв. Тие делуваат на различен начин:

- помагаат телото да создаде повеќе инсулин или
- помагаат инсулинот подобро да делува во деловите од телото каде обично шеќерот во крв се користи, како што се мускулите или
- го намалува количеството на ослободен шеќер од деловите на телото, како што е црниот дроб или
- го намалува количеството на разложен шеќер што се движи од цревата во крвта.

Докторот може да ви препише повеќе од еден вид на лекови да го најде начинот на кој тие делуваат. Како сите лекови така и таблетите за шеќерна болест предизвикуваат несакани последици. Најчести несакани последици се ниското ниво на шеќер во крв (хуро), стомачни проблеми и исипување на кожата. Ако сметате дека имате последици од таблетите или се чувствувате лошо посетете го докторот навреме.

**Секогаш со вас носете бонбони како ‘jelly beans’ или таблети “glucose” кога користите таблети за шеќерна болест. Таблетите “glucose” може да се купат во аптека и користете ги кога на шеќерот е намалено.**



## Tablets for diabetes

Insulin is what your body makes to control blood sugar levels. Diabetes happens when your body is not making enough insulin, or if the insulin cannot work fully. Lack of exercise and being overweight will affect how well your insulin works. If exercise / activity and a healthy diet are not enough to control your blood sugar levels, your doctor will give you tablets for Type 2 diabetes.

Tablets for diabetes reduce blood sugar levels. They work in different ways to:

- help the body make more insulin; or
- help the insulin to work better in areas where the blood sugar is used, like the muscles; or
- reduce the release of sugar from storage areas in the body such as the liver; or
- reduce the amount of digested sugars moving across from the bowel into the blood.

The doctor might give more than one type of tablet to combine the way the tablets work. Like all medicines, tablets for diabetes have side effects. The most common are low blood sugar (hypo), stomach upset and skin rashes. Contact your doctor promptly if you think you have a side effect from your tablets or feel unwell.

**Carry some jelly beans or glucose tablets at all times if you take tablets for diabetes. You can get glucose tablets at the chemist and use them if needed to treat low blood sugar.**



## Дали ќе ми бидат потребни инекции (инсулин) за шеќерната болест?

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.

Повеќето луѓе имаат слушнато за инекциите за шеќерна болест. Секое 4 лице од 10 со шеќерна болест може повремено да имаат потреба од инекции за контрола на шеќерот.

Лекот што се користи во инекциите се нарекува инсулин. Вашето тело го користи инсулинот за контрола на шеќерот. Телото создава инсулин уште од денот на вашето раѓање.

Проблемот е кога имате шеќерна болест вашето тело не создава доволно инсулин или инсулинот не делува. Таблетите може да помогнат со овие проблеми, но не секогаш.

Инсулинот што се користи во инекциите е сличен на инсулинот што го создава телото. Инсулинот преку инекцијата ја извршува истата задача како и инсулинот од вашето тело. Инсулинот го контролира нивото на шеќерот во крв.

Начинот на користење инекции со инсулин е едноставен. Обично инекциите се ставаат еднаш или два пати во денот.

**Докторот или медицинската сестра за шеќерна болест може да ви покажат како се ставаат инекции. Тие ќе ви помогнат да разберете се за инекциите, како да се грижите за себе и опремата.**



## Will I need Injections (insulin) for diabetes?

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.

Many people have heard about injections for diabetes. Around 4 out of 10 people with diabetes might someday need to have injections to help control the blood sugar.

The medicine used for the injections is called insulin. Insulin is what your body uses to help control the blood sugar. Your body has been making its own insulin since you were born.

The problem is when you have diabetes your body can't make enough insulin or the insulin does not work properly. Tablets can help with these problems but sometimes they are not enough.

The insulin used in injections is similar to your body's own insulin. The insulin through the injection does the same job as the insulin in your body. It controls the blood sugar level.

Giving insulin injections is simple. They are usually done once or twice a day.

**The doctor or a diabetes nurse can teach you how to give the injections. They will help you understand about injections and how to look after yourself and the equipment.**



## Што треба да знам за инсулин инекциите?

Ова е информативен лист со основни информации за користење инекции за шеќерна болест. Пред да почнете да ги користите инекциите со инсулин треба да зборувате со вашиот доктор или медицинската сестра за шеќерна болест. Ако не разбирате или имате некаков проблем **прашајте** за повеќе информации.

### 1. Инсулин инекција

- Колку долго делува инсулинот и кога делува најмногу?
- Проверете ја дозата пред да ја ставите инекцијата.

### 2. Опрема

- Направете проверка од безбедни причини (ќе ви покажат како тоа да го правите)
- Следете ги упатствата да ја подготвите инекцијата
- Фрлете ја иглата во кантата за отпадоци

### 3. Проверете кога треба да ја примате инекцијата и кога да јадете

Некои инекции со инсулин се користат веднаш пред оброкот затоа што инсулинот делува побрзо, други инекции со инсулин делуваат побавно.

### 4. Менувајте ја страната на местото каде се боцкате

- Менувајте ја страната на местото каде ги ставате инекциите за кожата да закрепне. Прашајте каде треба да ги ставате инекциите и како да го менувате местото.
- Научете што да правите ако се појави модринка или грутка под кожата.

### 5. Снабдете резерва од материјалот за инекција

Вие може да користите шприцеви, инсулин пенкало со патрони или инсулин пенкало на полнење. Снабдете се со резерва инсулин и игли во случај да не се потрошат за време на викенд или празници.

### 6. Научете го правиот начин каде да го чувате инсулинот

- Инсулинот што го користите се чува на собна температура (не на многу топло или ладно)
- **Инсулинот што не го користите се чува во фрижидерот на средната преграда (не се замрзнува и не се чува на вратата).**



## What should I know about insulin injections?

This is a basic list of important points to know about using injections for diabetes. You will need to have an education session with your doctor or diabetes nurse before you give insulin injections. If you don't understand something or you have a problem ASK for more information.

### 1. **Insulin injection**

- How long will the insulin work for and when is it working at the strongest level?
- Check the dose is right before you give the injection

### 2. **Equipment**

- Do a safety check (you will be shown how to do this)
- Follow the instructions to prepare the injection
- Dispose of needles into a sharps container

### 3. **Check when to have the injection and when to eat**

Some insulin injections are given just before a meal because they work quickly, other insulins have a slower effect.

### 4. **Change the injection site each time**

- Moving the spot for the injection a little every time lets the skin heal. Ask where to do the injection, and how to rotate injection sites.
- Know what to do if you get a bruise or lump under the skin.

### 5. **Keep plenty of supplies of your equipment for the injection**

You might be using syringes, an insulin pen with cartridges or a pre-filled insulin pen. Have enough supplies of insulin and needles so that you don't run out over weekends or holidays.

### 6. **Know the correct way to store your insulin**

- The insulin you are using is usually kept at room temperature (not too hot or cold).
- **The insulin you are not using should be stored on the middle shelves of your fridge (do not store in freezer or on fridge door).**



## Што се тоа компликации од шеќерна болест?

Понекогаш ќе слушнете од пријателите и семејството кога зборуваат за здравствени проблеми предизвикани од шеќерната болест. Ова медицински се нарекува компликации.

Спречувањето на компликациите или лекувањето навреме ќе помогне да останете здрави.

Компликациите може да бидат хронични и долгорочни. Овие компликации се појавуваат бидејќи крвните садови и нервите од различни делови на телото се оштетени. Високиот крвен притисок може да предизвика штета. Очите, бубрезите, нервите, нозете, срцето и мозокот може да бидат оштетени.

Компликациите од шеќерната болест може да предизвикаат срцев напад, мозочен удар, губење на видот, плускавци на стапалата и други сериозни проблеми. Понекогаш мажите може да почувствуваат сексуални проблеми како резултат на оштетени нерви и крвни садови.

Постојат неколку информативни листови за компликациите од шеќерната болест и како да ги спречите. Треба повеќе да се грижите за шеќерната болест за да ги спречите компликациите да се влошат.

Зборувајте со вашиот доктор или здравствен работник ако сте загрижени, тие ќе ви помогнат.



## What are diabetes complications?

Sometimes you will hear friends, family and others talk about diabetes and the problems it can cause for your health. The medical term for these problems is complications.

Prevention or early treatment of complications will help you to keep healthy.

Complications can be chronic and long term. These types of complications are due to damage to the blood vessels and nerves in different areas of the body. The damage can be caused by high blood sugar levels over time. The body areas that can be damaged are: eyes, kidneys, nerves, legs, heart and brain.

Diabetes complications can lead to heart attack, stroke, loss of eyesight, foot ulcers and other serious problems. Men can sometimes experience sexual problems from damage to the nerves and blood vessels.

There are several information sheets that explain about diabetes complications and how to prevent them. If you already have complications from diabetes, you need to better manage your diabetes so that the complications do not get worse.

Help is available, so talk to your doctor or health worker if you have any concerns.



## Како може да ги намалам компликациите?

За да ги намалите компликациите предизвикани од шеќерната болест вие треба да:

- го посетувате докторот редовно за навреме да откриете некој можен проблем;
- сте активни и редовно да вежбате;
- јадете умерено. Одбегнувајте храна што содржи многу маснотии;
- зборувајте со докторот или здравствен работник за да ви кажат која телесна тежина е здрава за вас;
- го проверувајте шеќерот. Прашајте го докторот колку често да правите тестови;
- зимајте ги лековите како што се препишани;
- престанете со пушење. Пушењето ги влошува компликациите;
- го мерите крвниот притисок редовно (секои 3 месеци);
- го проверувате холестеролот редовно (секои 6 месеци);
- ги прегледувате очите редовно (секои 2 години);
- се грижете за стапалата. Проверувајте ги и лекувајте ги инфекциите навреме.

Вашиот доктор или здравствен работник ќе ви помогнат околу прашањата или проблемите.



## How can I minimise complications?

To minimise any complications caused by diabetes, you should:

- Visit your doctor regularly for a check up to find any problems early.
- Do some regular exercise and activity
- Eat in moderation. Avoid foods that are high in fat
- Talk to your doctor or health worker about what weight is healthy for you
- Check your blood sugar. Talk to your doctor about how often to check
- Take your medication as prescribed
- Do not smoke. Smoking makes complications worse
- Have your blood pressure checked regularly (every 3 months)
- Have your cholesterol checked regularly (every 6 months)
- Have your eyes checked regularly (at least every 2 years)
- Take care of your feet. Check them every day and treat infections quickly.

Your doctor or health worker can assist if you have any questions or problems.



## Грижа за себе кога сте болни

Користете лесно сварлива храна наместо оброците што обично ги јадете.

Јадете почесто мало количество на лесна храна или пијте течности наместо храната што обично ја јадете. Користете две до три полесни јадења ако не сте во можност да ги јадете редовните оброци. Запамтете дека треба да јадете помалку ако имате проблеми со стомакот.

### Предлози за лесна храна:

- Сок со лимун - 3 лажички шеќер, чаша со вода и исцеден сок од лимун
- Овошен сок – ½ до 1 чаша
- 'Ginger Ale' сок – 1 чаша нормално заблажен
- Млеко и бисквити – ½ чаша млеко и две бисквити
- Пијалок со млеко и јајце – 1 чаша млеко, 1 јајце и 1 лажичка шеќер или мед
- Сладолед – 4 супени лажици (или 2 топки)
- Сутлијаш – ½ шолја варен ориз (со млеко)
- Пилешка супа со фиде

### За да спречите дехидрирање често пијте течности во мали количини.

Зголеменото ниво на шеќер во крв може да предизвика дехидрирање. За да го спречите дехидрирањето често пијте течности во мали количини.

Ако шеќерот во крв е над 15 пијте течности што не содржат шеќер, на пример: сода вода, минерална вода или црн чај.

Ако шеќерот во крв е помалку од 15 пијте засладени течности на пример: нормални газирани сокови. Особено кога не сте во можност да јадете, ова ќе помогне нивото на шеќерот во крв да не се намали многу.

Ако продолжите да се чувсвувате лошо побарајте го докторот за совет околу лековите што ги зимате.



## Looking after yourself when sick

### Use easily digested foods instead of your usual meals.

Eat small amounts of light foods or have fluids more frequently, instead of having a normal meal. Use two to three light foods for each meal you are unable to have. Remember to have small amounts more often if you have an upset stomach.

#### Suggested light foods:

- Lemon drink – 3 teaspoons of sugar in a glass of water mixed with a squeeze of lemon juice
- Fruit juice – ½ to 1 glass
- Ginger Ale – 1 glass of normal (sweet) ginger ale
- Milk and Biscuits – ½ glass of milk, and two biscuits
- Egg flip – 1 glass of milk, 1 egg, 1 level teaspoon of sugar or honey
- Ice cream – 4 level tablespoons (or 2 scoops)
- Creamy rice – ½ cup of cooked creamy rice (made with milk)
- Chicken noodle soup

### Sip small amounts of fluid often to stop dehydration

Dehydration can be caused by high blood sugars. Sipping small amounts of fluid more often will help to stop dehydration.

If your blood sugar is above 15 drink fluids without added sugar, such as soda water, mineral water, or weak black tea.

If your blood sugar is less than 15 drink sweetened fluids (example; normal soft drink). This will help to keep your blood sugar from getting too low, especially if you can't eat.

You need to contact your doctor or seek advice about your medication if you continue to feel sick.



## Што да правите во итни случаиevi?

Вие треба да зборувате со докторот што да правите кога сте болни. Разговарајте што да правите ако нивото на шеќерот во крв е премногу ниско или високо, или имате други проблеми, на пример болка во градите.

Ако нивото на шеќерот е многу намалено (помалку од 3.5) веднаш земете гликоза или шеќер. Проверете дали нивото на шеќерот се зголемува до нормалната граница (4 - 8). Ако не, превземете чекор, намалениот шеќер во крв може да доведе до губење на свеста.

Ако имате висок шеќер во крвта подолго време потребно е веднаш третман. Тоа може да предизвика дехидрирање, често мокрење и силно чувство на жед. Ако не превземете чекор може да ја изгубите свеста.

Машината за мерење шеќер во крв што ја користите дома покажува резултат најмногу до 30-33. Ако резултатот е повеќе од 30-33 на машината ќе се појави 'HI' – високо. Ако нивото на шеќерот во крв остане високо или се чувствувате лошо тогаш побарајте веднаш доктор да ве прегледа.

### Ако не го најдам мојот доктор?

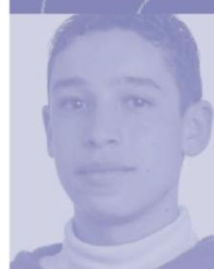
Итна служба за совети за шеќерна болест од:

*Royal Melbourne Hospital* (03) 9342 7000

Локална болница: \_\_\_\_\_ Телефон: \_\_\_\_\_

- **Ако не се ослободите од болката во градите веднаш јавете се во итната служба на 000**
- Ако лицето ја има изгубено свеста не давајте му ништо преку уста:
  - За полесно да диши поставете го да лежи на страна
  - **Јавете се во итната служба на 000**

Ако преку телефон треба да објасните во болницата за проблемот побарајте преведувач на македонски јазик.



## What to do for emergencies

You should talk to your doctor about what to do if you are sick. Talk about what to do if your blood sugar level is too low or extremely high, or if you suffer problems such as chest pain.

If the blood sugar is too low (less than 3.5) eat some glucose or sugar immediately. Check to make sure the blood sugar is increasing to normal (4 – 8). Untreated low blood sugars can lead to unconsciousness.

Continued very high blood sugars need urgent treatment. You may become dehydrated, pass lots of urine and be extremely thirsty. If untreated you might become confused or unconscious.

The blood sugar machine used at home can only read up to 30-33. If the reading is above 30 - 33 the machine will show "HI". If your blood sugar stays "HI" or you feel unwell you should seek urgent treatment by a doctor.

### What if I can't contact my doctor?

Diabetes Emergency Advice is available from:

*Royal Melbourne Hospital* (03) 9342 7000

*Local Hospital:* \_\_\_\_\_ *Phone:* \_\_\_\_\_

- If you have unrelieved chest pains ring 000 for the Ambulance
- If someone is unconscious DO NOT GIVE ANYTHING BY MOUTH:
  - Lie them on their side to help breathing
  - **Ring 000 for the Ambulance**

Ask for a Macedonian interpreter if you need one to explain the problem to the ambulance or hospital over the phone.



## Шеќерна болест и возење автомобил

Вие може да ја задржите дозволата за возење или пробната дозвола се додека шеќерната болест е под контрола. Намаленото ниво на шеќер во крвта и проблемите со видот може да влијаат на вашата безбедност кога возите.

Постојат правила во возењето за да ве заштитат вас, вашето семејство и околината.

Ако имате шеќерна болест и користите лекови зборувајте со вашиот доктор за возењето.

Известете го Vic Roads или локалната надлежна служба дека имате шеќерна болест. Можеби е потребно да поднесете извештај од докторот околу шеќерната болест.

### Ниско ниво на шеќер во крвта (Hypoglycaemia) и возење автомобил

- Ако користите лекови за шеќерната болест може да почувствувате намалување на шеќерот во крв.
- Проверете го шеќерот во крв пред да возите.
- Постои опасност со возењето ако ви се намали нивото на шеќер во крв. Тогаш може да се чувствувате растреперен, да имате вртоглавица или нејасен вид.
- Секогаш во автомобилот оставете нешто слатко (на пример: бонбони или бисквити) во случај да ви се намали нивото на шеќер во крв.

Ако чувствувате дека имате низок шеќер во крвта застанете го автомобилот кога ќе ви се даде можност тоа да го направите безбедно. Земете нешто слатко (прочитајте во 'Што да правам кога шеќерот во крв е намален?'). Не возете додека не се почувствувате сосема добро.



## Diabetes and driving

You can continue to hold a drivers licence or learners permit as long as your diabetes is under control. Low blood sugar and problems with your eyesight may affect how safe you are when you are driving.

There are driving rules to protect your safety, and the safety of your family and the community.

If you have diabetes and use medication speak to your doctor about driving.

Notify Vic Roads or your local driving authority that you have developed diabetes. You may be required to provide a doctors report about your diabetes.

### Low blood sugar (Hypoglycaemia) and driving

- If you use medication for your diabetes, you may experience low blood sugar.
- Check your blood sugar before you drive.
- Low blood sugar will make your driving unsafe. This is because you may feel shaky, become dizzy or have blurred eyesight.
- Always keep something sweet (Example: lollies, biscuits) in your car to eat in case of low blood sugar.

If you feel your blood sugar is low, stop your car as soon as it is safe to do so. Eat something sweet (see 'What can I do about low blood sugar?'). Do not drive until you feel fully recovered.



## Шеќерна болест и патување

Многу е важно да го планирате вашето патување. Ако имате шеќерна болест тогаш е уште поважно. Дobar начин да го планирате вашето патување е да напишете листа на работи кои ви се потребни за пат. Ист така потребно е да размислите што ќе правите додека сте на одмор и како да се подготвите за тие активности.

Доброто планирање ќе ви помогне да одбегнете проблеми за време на патувањето

Прашајте се “Што да правам во случај..?”

“Што да правам ако се потрошат таблетите / инсулинот?”

“Што да правам ако ми ги украдат лековите?”

“Што да правам ако нивото на шеќерот во крв е низок?”

“Што да правам ако авионот доцни, а јас морам да јадам?”

“Што да правам ако ме застанат на царина бидејќи имам инекции во торбата?”

Ако може да планирате што да правите во случај на непредвидени ситуации, ќе уживате повеќе во патувањето. Зборувајте со докторот или здравствениот работник пред патувањето за добро да се подготвите.

### Некои работи што мора да направите:

- Носете со себе податоци за идентификација и за вашето семејство.
- Секогаш носете две пакувања од лековите што ги пиете. Едните таблети ставете ги во торбата, другите во куферот.
- Земете повеќе рецепти од вашиот доктор.
- Секогаш носете писмо од вашиот доктор во кое пишува:
  - дека имате шеќерна болест
  - кои лекови ги пиете.
  - Лист во кој е забележано каква опрема носите за шеќерната болест (на пример: игли, инсулин, машината за мерење шеќер во крв).



## Diabetes and travel

It is very important to plan your travel. It is even more important if you have diabetes. A good way to plan your travel is to write a list of things you need to take with you. You will also need to think about what you plan to do on your holidays and how you will prepare for these activities.

Good planning will help you avoid problems while travelling.

Ask yourself “What do I do if..?” questions.

“What do I do if I run out of tablets / insulin?”

“What do I do if my medication gets stolen?”

“What do I do if my blood sugar is low?”

“What do I do if my aeroplane is delayed and I need to eat?”

“What do I do if customs stop me because I have needles in my bag?”

If you can plan for unexpected situations like these, you will enjoy your travel more. Speak to your doctor or healthcare worker before you travel so that you are well prepared.

### Some things you may need to do:

- Carry some form of identification and contact details of your family.
- Always carry two sets of your medicines. Put one set into your hand luggage and keep the second set in another bag or suitcase.
- Get extra medicine prescriptions from your doctor.
- Always carry a letter from your doctor that states:
  - You have diabetes
  - The medicines you need
  - A list of the equipment you are carrying for your diabetes (Example: needles, insulin, blood glucose meter).

