

# Scripts – Audio Recordings

Macedonian Diabetes Education Package



**RDNS**  
Bringing healthcare to you™

# Introduction

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

The package has been designed and developed to help staff to assess and address the individual learning styles and needs of clients/carers on the self - management of diabetes. The 'Audiotape and Scripts' is a resource of the RDNS Macedonian Diabetes Education Package. Other resources in the education package include:

- Guidelines for Use
- Bilingual Information Sheets
- Flip Chart

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

## Accessing and using the Audiotape, CD and Scripts

The production of the audiotape and CD recording was outsourced to the Macedonian Community Welfare Association. Staff and community representatives participated in the recording for the audio tape and CD.

The audiotape and CD consist of 8 episodes on the following topics:

- Diabetes and diagnosis
- Nutrition and healthy eating
- Exercise and Activity
- Medication
- Care of the body and diabetes complications
- Overseas travel and diabetes
- Diabetes and driving
- Low blood sugar levels

The audiotape and CD have been developed to cater for clients/carers who learn best by listening. Clients/carers who are illiterate in the Macedonian written language or who have low vision and are therefore not able to read the information sheets, will benefit from hearing the audio-recording. It provides clients/carers with some key messages about diabetes in a more accessible format.

The audiotape and CD do not cover the content of every information sheet. Each episode is an interaction between a husband and wife or a client and a doctor, interspersed with culturally appropriate humour, of real life situations. It is recommended that you present a single episode at a time and use this as a way to prompt discussion with a client/carer, with the help of an on-site interpreter. This technique can also be used with clients who are literate and can read Macedonian. These episodes can help to initiate discussion between the client/carer and the nurse, on the topic concerned.

Written scripts containing the content of the audiotape and CD, are available in Macedonian and English. The English script provides staff with the content of the audio-recording.

## English Script – Introduction and content of Audiotape and CD (Counter– 06, Duration – 1 min)

This audio-recording has been produced by Royal District Nursing Service in consultation with the Macedonian Community Welfare Association and contains some information about how to best manage diabetes.

The audio-recording consists of 8 short episodes on the following topics:

- Diabetes and diagnosis
- Nutrition and healthy eating
- Exercise and Activity
- Medication
- Care of the body and diabetes complications
- Overseas travel and diabetes
- Diabetes and driving
- Low blood sugar levels

Remember, if you have any questions about the information that you hear or would like to know more about how to best manage diabetes speak to your doctor or diabetes nurse.

### Episode 1 **Diabetes and diagnosis** (Counter– 105, Duration – 2.41 mins)

*(Each episode is introduced and closed with modern Macedonian music)*

**Blaze** Good Day doctor

**Doctor** Good Day Mr. Cvetkovski

**Blaze** *(worried)* Recently doctor I have problems with my eyes.... My vision is blurry when I read the newspaper or when I watch television... And what can I say... *(he reconsiders)*..... I often go to the toilet Doctor to urinate, I am afraid that I will wet my underwear *(he laughs)*, and I am also very thirsty.

**Doctor** How long have you had this problem?

**Blaze** With my eyesight, approximately 2 weeks, and going to the toilet approximately 1 month.

**Doctor** Don't worry, we will now do a test to see what the problem is. We will prick your finger to obtain a droplet of blood *(You can hear the sound of a lancet pen and the testing machine)*... The test shows that you have too much sugar in your blood.

**Blaze** *(scared)* Sugar in my blood? What does that mean Doctor?

**Doctor** Do not be scared. Everybody has some sugar in his or her blood, however at this moment you have too much *(pause, here doctor is flicking through paper notes)*. I have also noticed that in the last several years you have gained some weight.

**Blaze** *(very scared)* Does that mean that I have diabetes? *(Sounds of spits, spits, spits- and then knocks on wood-)* Please help me God!

**Doctor** Please do not panic. This is just a sign, which I need to confirm. I will need to take another blood test from your arm and have that tested in the laboratory. Therefore, I will need to make another appointment with you for the coming week.

**Blaze** How can I control my blood sugar level?

**Doctor** For example, by eating healthy food, by exercising and being active. This should help you to lose some weight Mr. Cvetkovski. If the test proves that you have diabetes, you will be required to regularly get your sugar level checked, and you may also need to take medication *(the soft Macedonian music concludes)*

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

## Macedonian Script – Вовед и содржина на Аудио лентата

(Counter– 06, Duration – 1 min)

Оваа аудио лента е производ на Royal District Nursing Service заедно со Македонската Добротворна Организација и содржи некои информации за како најдобро да се грижите за шеќерна болест.

Аудио лентата содржи 8 кратки содржини на следниве теми:

- Шеќерна болест и дијагноза
- Здрава храна и исхрана
- Вежби и активности
- Лекарства
- Грижа за телото и компликации од шеќерната болест
- Патување во странство и шеќерна болест
- Шеќерна болест и возење
- Ниско ниво на шеќер во крвта

Запомнете! Ако имате некое прашање околу информациите што ќе ги слушнете или пак сакате да дознаете повеќе за како најдобро да се грижите за шеќерна болест, зборувајте со вашиот доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.

### Епизода 1 Шеќерна болест и дијагноза (Counter– 105, Duration – 2.41 mins)

(За цело време додека трае епизодата во позадина се слуша тивка Македонска музика)

**Блаже** Дobar ден докторке

**Докторка** Дobar ден Господине Цветковски

**Блаже** (загрижен) Докторке, во последно време имам проблеми со очите.....видот ми е матен кога читам весник или гледам телевизија.....и како да ви кажам докторке?.....(се двоуми) ..многу често одам во тоалет за мокрење , ми е страв да не ги натопам ѓаките, ( се смее) а и многу сум жеден.

**Докторка** Колку време ги имате овие проблеми?

**Блаже** Со видот околу 2 недели, а со мокрењето околу еден месец.

**Докторка** Не грижете се, сега ќе направиме тест и ќе видиме во што е проблемот. Дај да го боцнеме прстот и да земеме капка крв. ( се слуша звук од пенкалото за боцкање и машината за тест)..Тестот покажува дека имате премногу шеќер во крвта.

**Блаже** (уплашено) Шеќер во крвта? Што значи тоа Докторке?

**Докторка** Не плашете се. Сите луѓе имаат малку шеќер во крвта, но во овој момент вие имате премногу. ( пауза, докторката ги врти листовите/забелешките ) А исто така забележав и тоа дека во последниве неколку години тежината ви е зголемена.

**Блаже** (многу уплашен) Значи ли тоа дека имам шеќерна болест? (пука и чука на дрво) пу...пу ...пу..... скраја да е од мене, да недај Господ!

**Докторка** Ве молам смирете се. Ова е само знак кој треба да го потврдам со друг тест на крв од вашата рака направен во лабораторија. Затоа ќе треба да закажеме да дојдете повторно наредната недела.

**Блаже** Како можам да го контролирам шеќерот во крвта Докторке?

**Докторка** На пример - со јадење здрава храна, вежбање и да бидете активен. Ова ќе ви помогне да изгубите од тежината Господине Цветковски. Ако тестот покаже дека имате шеќерна болест, ќе треба редовно да го следите нивото на шеќерот во крвта, а можеби ќе треба да земате и лекови. (завршува музиката)

(со ехо ефект)

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе за шеќерната болест и дијагнозата (пауза).....зборувајте со вашиот доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

## Episode 2 Nutrition and healthy eating (Counter– 370, Duration – 2.32 mins)

- Blaze** (with a confident voice) Wife, we will have to change our ways of cooking and our diet!!!
- Wife** Why do we need to do that husband?
- Blaze** My doctor informed me that to control my blood sugar level, I have to eat healthily and that I need to watch my weight.
- Wife** What do you mean? What types of healthy food?
- Blaze** My doctor told me that I need to eat foods that have less sugar and less fats. To eat more fish and less meat. To use less oil during meal preparation and to remove the fat from the meat.
- Wife** Come on husband!!!????
- Blaze** Yeah, she said we need to eat less (gives list) Cheese, chips, salami, cakes, chocolates, (pause). Apparently, some foods have more effect on blood sugars.
- Wife** And, did he say anything about your drinking?
- Blaze** She said that we should drink more water and less coca cola, wine and grappa. Not only that, but alcohol can also affect my blood sugars.
- Wife** Did she say anything else?
- Blaze** She said to eat more fruit, vegetables, brown bread, beans, rice, corn, and pasta.
- Wife** (laughing) Gee husband, your stomach will burst from that much eating and drinking.
- Blaze** Nah (laughing with wife).....He said to eat smaller serves of food at regular times of the day, not just when I feel like it. I will have to follow this diet because it will help me to reduce my weight and the size of my stomach. (pause) I will look like superman, wife (he laughs)
- Wife** Oh, if that's the case, take the shopping trolley and start walking towards the market.

(in echo)

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about nutrition and healthy eating (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

## Епизода 2 Здрава храна и исхрана (Counter– 370, Duration – 2.32 mins)

- Лице 1** (со одлучен глас) Жено, ќе мора да го смениме начинот на готвење и исхраната!!!!
- Лице 2** Зошто бе мажу?
- Лице 1** Докторката ми рече за да го контролирам шеќерот, ќе морам да јадам здрава храна и да пазам на килажата.
- Лице 2** Е каква е таа здрава храна бе мажу?
- Лице 1** Докторката ми рече да јадиме храна со помалце шеќер и мрснотија, да јадеме повеќе риба а помалце месо. Да користиме помалце масло во готвењето и да го чистиме месото од мрснотиите.
- Лице 2** Аман бе мажу!?
- Лице 1** Дааа! Ми рече да јадеме помалце (набројува) сирење, чипси, салами, торти и чоколади оти некоја храна повеќе делувала на шеќерот.
- Лице 2** А да не ти рече нешто и за пиењето?
- Лице 1** Ми рече да пиеме повеќе вода а помалце кока кола, вино, пиво и ракија. Оти алкохолот може да делува на шеќерот.
- Лице 2** Да не ти рече и нешто друго?
- Лице 1** Ми рече да јадам повеќе: овошје, зеленчук, црн леб, грав, ориз, кочани и макарони.
- Лице 2** Абе мажу, ќе ти пукне стомакот од толку јадење и пиење! (се смее)
- Лице 1** Да, ми рече да јадам повеќе пати во денот ама по малце, и да јадам во одредено време од денот, а не кога ќе ми текне. Ќе морам да пазам на диетата оти тоа ќе ми помогне да го намалам стомакот и телесната тежина. (пауза) Има да бидам како супермен жено! (се смее)
- Лице 2** Е штом е така, земај ја количката и тргај пешки право на маркет.

(со ехо ефект)

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе околу исхраната и шеќерната болест (пауза) .зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра за шеќерната болест.**

**Episode 3 Exercise and activity** (Counter– 626, Duration – 1.45 mins)  
(In the background there is a sound of birds and leaves blowing)

**Neighbour** Hello Blaze, how are you?

**Blaze** Well neighbour!, just working on the garden.

**Neighbour** Oh come on, stop working on the garden, lets go to the club and play cards.

**Blaze** No, my doctor told me that getting involved in some activities is very important for my health, and it helps me to control my blood sugar level. It reduces high blood pressure and stress. It strengthens the heart and helps you sleep better at night.  
As well, I will also benefit by having organic vegetables in my garden.

**Neighbour** So, Blaze, do you work on the garden everyday?

**Blaze** Some days I work on the garden, some days I take a walk to the park, and I get involved in different activities so I am not bored.

**Neighbour** Ok, if that's the case Blaze, let me help you with the garden. Afterwards we can go to the club, and then walk back home.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and exercise and activity (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

**Епизода 3 Вежби и активности** (Counter– 626, Duration – 1.45 mins)  
(Во позадина да се слуша цвркот на птици и шумови на лисја)

**Комшија** Здраво комшија, како си?

**Блаже** Добро бе комшија, еве чепкам малку околу градината.

**Комшија** Абе остај ја градината и ајде со мене да одиме во клабот да играме карти.

**Блаже** Ааа, не така комшии. Докторката ми рече дека работата и вежбањето се могу важни за здравјето, а и многу помагаат да се контролира шеќерот во крвта, го намалуваат притисокот и стресот, го зајакнуваат срцето и ноќе подобро се спие. А исто така си имам и свеж зеленчук без кемикалии!

**Комшија** И ти комшија секој ден работиш во градината?

**Блаже** Некој ден работам во градината, некој ден си шеткам во паркот, и така секој ден различно за да не ми е досадно.

**Комшија** Е штом е така комшија, дај и јас нешто да ти помогнам, а после тоа можеме да одиме во клабот и пешки ќе се вратиме дома.

**(со ехо ефект)**

**Запомнете! Ако имате некакви прашање околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе околу вежбањето и активноста (пауза) зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

**Episode 4 Medication** (Counter– 808, Duration – 2.38 mins)

**Chemist** Blaze, Do you check your blood sugar level at home?

**Blaze** (laughing) No, why should I? I go to my doctor and he checks it for me.

**Chemist** (curious) That's not right Blaze.

**Blaze** Why?

**Chemist** Because if you take medication- tablets or insulin injections, for your diabetes, you should test your blood sugar level at home at various times during the day. By doing this you can measure whether your blood sugar level is under control.

**Blaze** (worried) What if it is not under control?

**Chemist** If it shows that your blood sugar level is very high or very low, in comparison to your normal blood sugar, then in that case your doctor may need to change your diet, medication and/or your exercises.

**Blaze** (stressed) What! More medication! What this is not enough? I have about 10 different sorts.

**Chemist** Listen Blaze, diabetes often happens in conjunction with other problems, for example, high blood pressure or cholesterol. For each different problem you need different medication. Taking your prescribed medication together with a healthy diet and regular exercises and activities this reduces the risk of more serious problems such as a heart attack, stroke, or kidney failure.

**Blaze** (confused voice) I have a variety of medications, I am unsure which medication is for what, and I am unsure what will happen if I miss my required dose.

**Chemist** If you are unsure what medication is for what, and if you are unsure what will happen if you miss a dose, or take a higher dose, you need to talk to your doctor.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and medications (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

#### Епизода 4 Лекарства (Counter– 808, Duration – 2.38 mins)

- Аптекарка** Господин Цветковски, дали вие дома го проверувате нивото на шеќер во крвта?
- Блаже** (низ смеа) Не. Зошто јас да го проверувам? Ќе појдам кај Докторката и таа ќе го провери.
- Аптекарка** Ааааа!!! Не е во ред така Г. Цветковски!
- Блаже** Зошто?
- Аптекарка** Затоа што ако земате лекови – таблети или инсулински инекции за шеќерот, морате да правите тестови и дома, во разллично време од денот. Со ова се проверува дали нивото на шеќерот во крв е под контрола.
- Блаже** (загрижено) А што ако не е под контрола?.
- Аптекарка** Ако тестот покажува дека нивото на шеќерот во крвта е многу ниско или многу високо, во споредба со нормалното ниво на шеќер во крвта, тогаш можеби докторката ќе треба да ти ги смени таблетите, диетата или вежбите.
- Блаже** (изнервирано) Што?! Уште лекови? Зарем малце ми се овие. Имам околу 10 врсти?
- Аптекарка** Г. Цветковски, видете вака. Шеќерната болест често се појавува со други проблеми, како на пример, висок крвен притисок или холестерол, а за секој проблем треба посебни таблети. Земањето на препишани лекарства, заедно со здрава диета и редовно вежбање и активности, можат да го намалат ризикот за добивање сериозни проблеми, како што се - срцев напад, мозочен удар или болест на бубрезите.
- Блаже** (несигурен глас) Имам многу лекови, и не знам кој за што е, а и не сум сигурен што ќе се случи ако промашам да не ја земам одредената доза?
- Аптекарка** Ако не знаеш кој лек за што е, и ако не си сигурен за тоа што може да ти се случи ако ја промашите дозата или земете преголема доза, зборувајте со вашата докторка.

#### (со ехо ефект)

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информаците што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе околу лекарствата и шеќерната болест (пауза) .....зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

## Episode 5 Caring for your body and diabetes complications *(Counter– 1086, Duration – 2.54)*

**Blaze** *(worried)* Doctor I have diabetes, and have stepped on some glass. I have come so you can check the wound.

**Doctor** In that case it is very important that you have come to see me. This may appear like a small wound, however if it is not looked after for those who have diabetes, it could cause bigger problems or complications.

**Blaze** *(worried)* What types of problems or complications doctor?

**Doctor** For example in this case, an infection in your foot. That's why it is very important to care for your feet and protect them from any further injuries. From time to time, you will need to see a podiatrist who will be able to help you further.

**Blaze** Are there any other complications from diabetes?

**Doctor** Yes, other complications from diabetes could be, eyesight problems, heart problems and problems with blood circulation. It can also affect many parts of your body. As well we will need to watch for other health problems such as high blood pressure or increased cholesterol.

**Blaze** *(Worried)* Gee Doctor

**Doctor** Please do not be afraid. These problems can be avoided or reduced if you are looking after yourself. If you are eating a healthy diet, doing some exercise and activity and taking your medications correctly.

**Blaze:** Ok Doctor

**Doctor:** Also you need to do a regular check of your blood sugar level. *(pause)*  
You will need to come to see me every 3 to 6 months for other essential tests. These tests will help us to find any problems that may exist on time, so that the complications are minimised.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and care of your body and complications (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

## Епизода 5 Грижа за телото и компликации од шеќернатат болест

(Counter– 1086, Duration – 2.54 mins)

- Блаже** (загрижено) Докторке, јас имам шеќерна болест, и пред малку нагазив на срча, па дојдов да ја видите раната.
- Докторка** Многу добро што одма дојдовте кај мене. Ова наизглед ммм... мала рана, ама ако навреме не се лечи може да предизвика големи проблеми или сериозни компликации, особено кај оние лица што имаат шеќерна болест.
- Блаже** (загрижено) Какви проблеми или компликации докторке?
- Докторка** Па, на пример вака, во овој случај - инфекција на стапалото. Затоа е многу важно да правите нега на стапалата и да ги заштитите од можни повреди. Одвреме на време треба да одите и на специјалист за стопала- таканаречен – подијатор, кој може многу да ви помогне.
- Блаже** А има ли некои други компликации од шеќерната болест?
- Докторка** Да. Други компликации од шеќерната болест може да бидат- проблеми со очите, проблеми со срцето како и проблеми со циркулацијата на крвта. Исто така шеќерната болест може да делува и на други делови од вашето тело и да предизвика сериозни проблеми, како што е висок крвен притисок и зголемен холестерол.
- Блаже** (уплашено) Аман бе докторке!
- Докторка** Ама не плашете се ве молам. Овие проблеми можат да се избегнат или намалат ако правилно се грижите за себе, ако јадете правилна и здрава храна, редовно вежбате, сте активни и правилно ги зимате лековите.
- Блаже** Добро докторке.
- Докторка** Исто така ќе треба редовно да го контролирате нивото на шеќер во крвта (пауза). Ќе мора да доаѓате кај мене секој 3 до 6 месеци за други потребни тестови. Овие тестови ќе ни помогнат навреме да откриеме проблеми, доколку се појават, а со тоа и да ги спречиме компликациите.

**(со ехо ефект)**

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе околу Грижа за телото и компликации од шеќернатат болест ( пауза ).....зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

**Episode 6 Overseas travel and diabetes** (Counter- 1401, Duration – 2.22 mins)

- Daughter** Mum....In the next few weeks you will go on holiday and you have not yet planned anything.
- Mother** (*excited*) All is planned daughter, .....for the next three months until the last day.
- Daughter** Have you planned what you will do regarding your diabetes?
- Mother** What are you talking about? I am not going there for a cure; instead I am going for fun.
- Daughter** I understand, but you will need a plan for your blood sugar level, so that it is under control and so you can avoid any problems.
- Mother** (worried) What kinds of problems daughter?
- Daughter** Well...., have you asked yourself what you would do if you ran out of your medication, ....if somebody stole your medication,..... if the airplane is not on schedule and you have to eat, .....if you are stopped at customs and they find the injections in your handbag?
- Mother** You are right daughter, I did not consider all the problems that could arise.
- Daughter** Yeh, that's why you need a plan!!!  
For example: To take 2 sets of the medication that you need. One pack you can leave in your handbag and the other can go in your suitcase and more prescriptions from your doctor.
- Mother:** Should I do anything else?
- Daughter:** Yes. You need a letter from your doctor stating that you have diabetes and what medications you are taking. And that you are carrying, insulin and injections, and a testing machine for your blood sugar level.
- If you do all this you would be able to enjoy your holiday much more. Alright  
(*with Aussie accent*)
- Mother:** (convinced) In that case I will contact my doctor to make an appointment and I will discuss all these examples that you mentioned to me prior to my departure to Macedonia.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and overseas travel (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

**Епизода 6 Патување во странство и шеќерна болест** (Counter– 1401, Duration – 2.22 mins)

- Ќерка** Mum, next week ќе одите на holiday, а немате ништо планирано.
- Мајка** (со весел тон) Ќерко, се е испланирано за тие три месеци таму до последен ден.
- Ќерка** Направивте plan за шеќерот што го имаш?
- Мајка** А бе каков шеќер. Не ќе одам таму за лечење! Одам да се прошетам.
- Ќерка** Yeah mum знам, ама е многу important да имаш plan за шеќеро да ти биде под control и да немаш problems.
- Мајка** (загрижено) Какви проблеми мори ќерко?!
- Ќерка** Well, ..дали имаш прашано што ќе правиш во случај ... ако ти се потрошат tabletsot?, (пауза) ...ако ти ги украдат лековите?, ...or авионот е late а ти мораш да јадеш?, ...ако те застанат на царина оти имаш injections во торбата? Што ќе правиш тогаш, ха!
- Мајка** Во право си ќерко. За овие работи се немам прашано.
- Ќерка** Yeah, thats why you need a plan!!!
- На пример - Да си носиш два пара од лековите што ги земаш. Едни стави ги во торбата а другите во куферот и повеќе рецепти од твојот doctor.
- Мајка** Да не треба нешто друго?
- Ќерка** Yes и писмо from the doctor во кое пишува дека имаш шеќерна болест и кои tablets ги земаш и дека носиш инсулин injections и machine за тестирање на шеќерот.
- Ако го направиш сето ова *mum*, повеќе ќе “enjoyuvash” во “holidayot”. Alright (со изразит австралиски акцент)
- Мајка** (одлучно) Добро. Сега ќе телефонирам за да направам апоитмент со мојот доктор и ќе разговараме за сите овие работи што ми ги спомна, пред да замине за Македонија.

**(со ехо ефект)**

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе за шеќерот во крвта и патување во странство (пауза).....зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

**Episode 7 Diabetes and driving** (Counter- 1666, Duration – 2.25 mins)

**Blaze** (naive) Doctor, I have diabetes and would like to know if I can drive my car.

**Doctor** Yes you can, but you need to take certain things into account.

**Blaze** (surprised) What things doctor?

**Doctor** For example, you take diabetes medication and you should check your blood sugar levels before you drive your car. (pause) It is dangerous for you to drive when your blood sugar is low and you are feeling dizzy and have blurred vision.

**Blaze** (scared) What should I do if my blood sugar level drops while I am driving?

**Doctor** If you feel as though you have a low blood sugar level, pull over as soon as you safely can. This is so you can protect yourself, your family and your surroundings.

**Blaze** In that case I have to pull over first, and then?

**Doctor** Then you would have to consume something sweet, for example some lollies or sweet biscuits. You must not drive until you feel better. That's why you should always keep something sweet in your car.

**Blaze** (unsure) Can I lose my license?

**Doctor** Do not worry, you will keep your license as long as you control your blood sugar level and pay careful attention while you are driving.

**Blaze** (confidently) I thank you doctor. Now I am feeling much more secure. I will not be driving my car without carrying something sweet from now on.

**Doctor** I will write a letter to the authority for issuing driving licences at Vicroads and let them know that you have diabetes and that it is under control.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and driving (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

## Епизода 7 Шеќерна болест и возење (Counter– 1666, Duration – 2.25 mins)

- Блаже** (наивно) Докторке, јас имам шеќерна болест и сакам да знам дали може да го терам карот?
- Докторка** Секако дека можете, но треба да внимавате на некои работи.
- Блаже** (изненадено) На кои работи, докторке?
- Докторка** Па на пример, вие земате лекови и треба да го проверувате шеќерот во крв пред да возите. (пауза) Опасно е да возите кога нивото на шеќерот во крв е низок и имате вртоглавица и нејасен вид.
- Блаже** (уплашено) Што да правам ако ми се намали нивото на шеќерот во крвта додека возам?
- Докторка** Ако почувствувате дека имате ниско ниво на шеќер во крвта, застанете го автомобилот штом ви се даде можност тоа да го направите безбедно. Ова го правите за да се заштитите вас, вашето семејство и околината.
- Блаже** Значи прво да застанам со карот? А што потоа Докторке?
- Докторка** Потоа изедете нешто слатко што содржи шеќер, како на пример бонбонче или бисквита и не возете додека не ви биде подобро. Затоа секогаш треба да чувате нешто слатко во колата.
- Блаже** (несигурно) Дали можам да ја изгубам дозволата Докторке?
- Докторка** Бидете без гајле. Дозволата можете да ја задржите се додека шеќерната болест ви е под контрола и секако внимавате додека возите.
- Блаже** (со сигурен глас) Ви благодарам Докторке. Сега се чувствувам многу посигурен, а и без бонбончиња во карот не возам нигде.
- Докторка** А јас ќе напишам писмо до надлежната служба за издавање дозволи Vicroads за да ги известам дека имате шеќерна болест и дека е под контрола.

**(со ехо ефект)**

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе за шеќерната болест и возење кола (пауза)..... зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**

**Episode 8 Low blood sugar levels** (Counter– 1946, Duration – 3.07 mins)  
(Traditional Macedonian music playing in the background and party sounds)

**Petre** (happy & out of breath) Come on Blaze lets dance. Is this a wedding or what?

**Blaze** (sighing, sounds tired, no energy) I cannot Petre. I am not feeling well. Please find my wife Lena.

**Petre** (concerned) Leno, Leno, Blaze is calling for you, he is not feeling well.

**Lena** (scared) Quick Petre, I am sure that his blood sugar level is low again. (sound of running)

**Petre** (sounds a bit panicky and unsure) How are you Blaze? How are you feeling? Your face looks very pale.

**Blaze** (sighing) Not good. I feel dizzy ....I'm sweating, ....and..... I don't know (pause and repeat), I don't know, I can't think properly....Just let me rest ...(pause).....

**Lena** (she is being assertive with him, telling him what he must do as he is confused). Here..... you must have some sugar., I've mixed some sugar in this water...(you can hear a teaspoon touching glass and swallowing) Drink this..... careful, (pause) now slow down, you will feel better really soon.

**Petre** He is lucky to have you Lena, that you know how to take care of him. The other day, when we were at the pensioners club for lunch, another lady fell ill just as Blaze did, but nobody knew what the problem was and how to help her. Luckily the ambulance came on time to help her.

**Lena** How are you feeling now Blaze, are you feeling better?

**Blaze** (happier) Yes now I am feeling better. It's my fault that this has happened. My doctor was right, she said "Blaze, do not drink alcohol on an empty stomach, Blaze... pay attention to the time and do not forget to eat." She told me, "If you do not pay attention to what I am saying, then your blood sugar level can easily drop and you can have problems". And here I am, celebrating away with the in-laws and the beer, and I have forgotten all that the doctor has warned me about.

**Petre** Well, if it was not for Lena to help you, who knows how this would have ended. Tonight I have learned something new, and now I know what to do in the future if this happens again.

**(in echo)**

**Remember! If you have any questions about the information that you have heard today or you would like to know more about diabetes and low blood sugar (pause) speak to your doctor or diabetes nurse.**

**Епизода 8 Ниско ниво на шеќер во крвта** (Counter– 1946, Duration – 3.07 mins)  
(Во позадина се слуша традиционална македонска музика)

- Петре** (со весел глас и задишан) Ајде Блаже, стани да изиграме некое оро. Свадба е ова или не?
- Блаже** (Задишано. Уморно. Без енергија) Немојам. Петре, нешто не се осеќам добро. Те молам оди побарај ја жена ми Лена.
- Петре** (загрижено) Лено!! Лено!! Блаже те бара нешто, не му е арно
- Лена** (уплашено) Брзо Петре! Сигурно пак шеќерот во крв му е паднат (трчање)
- Петре** (звучи малку во паника и несигурно прашува ) Како си Блаже? Како се чувствуваш? Ми изгледаш многу обелен во лицето?
- Блаже** (задишано) Лошо! Ми се врти во главата... и се потам, и...не знам (пауза и повторува). ...Незнам...Немојам да мислам...оставете ме да се одморам (пауза).
- Лена** (Строго му наредува, му кажува што да прави зошто тој е збунет ) Ајде...треба нешто благо да земеш, измешав шеќер и вода ( се слуша звукот од удар на лажичка и чаша) Ајде напиј се. ( се слуша голтање) Полека, 9пауза) ете така. Сега смири се малку , наскоро ќе ти биде подобро.
- Петре** Среќен е што те има тебе, Лено, и што знаеш како да му помогнеш. Оти пред некој ден на ручек кај пензионерите, на една жена исто вака и се слоши, ама никој не знаеше од што е и како да и помогни. Среќа што амбулантата дојде на време да и даде помош.
- Лена** Блаже, како си сега? Подобро ти е?
- Блаже** (Повесел) Да, сега се осеќам подобро. Абре самиот сум крив за ова што се случи. Добро ми велеше Докторката- ( ја имитира докторката) – “Блаже, немој да пиеш алкохол на гладно! , Блаже, гледај навреме да јадиш и да не го пропушташ оброкот, зашто ако не направиш како што јас ти велам, тогаш можи многу лесно да ти падне шеќерот во крв и да имаш проблеми!” А јас се фатив со сватовите и бирата и забравив на се што ми велеше Докторката.
- Петре** Море ако не беше Лена да ти помогне, кој знае како ќе се завршеше сето ова. А и јас вечерва научив нешто ново и сега знам што да направам во иднина во ваква или слична ситуација.

**(со ехо ефект)**

**Запомнете! Ако имате некакви прашања околу информациите што ги слушнавте денес, или пак сакате да дознаете повеќе околу ниското ниво на шеќер во крвта (пауза).....зборувајте со вашиот Доктор или медицинска сестра специјалист за шеќерна болест.**