

# Πληροφορίες για το Διαβήτη τύπου 2 στα Ελληνικά

## Information on Type 2 Diabetes in Greek

Ελληνικά  
Greek



## Foreword

At Bolton Clarke, diversity in all of its forms is respected and celebrated.

Our clients come from over 168 countries and speak 133 languages. We are committed to assisting all people to learn about their health and to better manage their health problems. 'Information on Diabetes on Type 2 Diabetes in Greek' is one way in which we can help people to do this.

'Information on Diabetes on Type 2 Diabetes in Greek' is a talking book. Using simple information sheets and short case studies, the book presents information on how to look after your diabetes in a way that is easy to understand. You have the choice of reading the information, listening to it and hearing stories about how people just like you successfully manage their diabetes. In total, ten important diabetes topics are covered to help you better manage your condition.

There have been many people involved in putting this important resource together. We would like to acknowledge and thank: The Sunshine Foundation for its generous financial support of the project; Tina Douvos-Stathopoulos and other staff from Pronia (Australian Greek Welfare Society) for their assistance with recruiting community members and participating in audio recordings and photography; and community members from the Australian Greek Welfare Society who participated in the testing of the information.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο Bolton Clarke, η ποικιλομορφία σε όλες τις μορφές της είναι σεβαστή και εορτάσιμη.

Οι πελάτες μας κατάγονται από περισσότερες από 168 χώρες και ομιλούν 133 γλώσσες. Είμαστε δεσμευμένοι να βοηθήσουμε όλους τους ανθρώπους να μάθουν για την υγεία τους και για την καλύτερη διαχείρισή των προβλημάτων της υγείας τους. Το βιβλίο «Πληροφορίες για το Διαβήτη τύπου 2 στα Ελληνικά» είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους για να το κατορθώσουν αυτό.

Το βιβλίο «Πληροφορίες για το Διαβήτη τύπου 2 στα Ελληνικά» είναι ένα βιβλίο που μιλάει. Το βιβλίο επιδεικνύει πληροφορίες, χρησιμοποιώντας απλά φυλλάδια πληροφοριών και σύντομες μελέτες περιπτώσεων για το πώς να φροντίζετε το διαβήτη σας, με έναν τρόπο που είναι εύκολο να κατανοηθεί. Έχετε την επιλογή να διαβάσετε τις πληροφορίες, να τις ακούσετε και να ακούσετε ιστορίες για τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι σαν και σας διαχειρίζονται με επιτυχία το διαβήτη τους. Συνολικά, καλύπτονται δέκα θέματα για το διαβήτη για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε καλύτερα την πάθησή σας.

Υπήρξαν πολλά άτομα που συμμετείχαν για να μπει μαζί αυτή η σημαντική ύλη. Θα θέλαμε να αναγνωρίσουμε και να ευχαριστήσουμε: Το Sunshine Foundation για τη γενναιόδωρη οικονομική στήριξη του προγράμματος, την Tina Dounos- Stathoroulos και τα άλλα μέλη του προσωπικού της Pronia (Australian Greek Welfare Society - Αυστραλο-Ελληνικής Κοινωνικής Πρόνοιας), για τη βοήθειά τους με την πρόσληψη μελών της κοινότητας και τη συμμετοχή τους στην εγγραφή ήχου και στη φωτογράφιση, και τα μέλη της κοινότητας από το Australian Greek Welfare Society που συμμετείχαν στις δοκιμές των πληροφοριών.

## Note

At Bolton Clarke, sincere gratitude goes to the Bolton Clarke Project team – Jaklina Michael, Tracy Aylen and Hayley Morton - and staff from the Diabetes Clinical Leadership and the Diversity Resource Groups. I hope that you enjoy 'Information on Type 2 Diabetes in Greek' and that it helps you to better manage a condition that now affects so many people in our community.

**Stephen Muggleton**

Chief Executive Officer

**Name of publication:** Information on Type 2 Diabetes in Greek

**Date:** September 2017

**Published by:** Royal District Nursing Service Limited

**Phone:** 1300 22 11 22

**Email:** [getinfo@boltonclarke.com.au](mailto:getinfo@boltonclarke.com.au)

**Website:** [www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

© Royal District Nursing Service Limited 2017

No part of this publication may be reproduced, copied or transmitted unless done so with written permission from Bolton Clarke or in accordance with the provisions of the Australian Copyright Act.

## Σημείωση

Στο RDNS, η ειλικρινής ευγνωμοσύνη πηγαιίνει στην Ομάδα του Προγράμματος του RDNS (RDNS Project Team) – στην Jaklina Michael, στην Tracy Aylen και στην Hayley Morton – και στο προσωπικό από το Diabetes Clinical Leadership Group και στα Diversity Resource Groups. Ελπίζω να απολαύσετε το βιβλίο «Πληροφορίες για το Διαβήτη τύπου 2 στα Ελληνικά», και ότι αυτό θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα την πάθηση που αυτή τη στιγμή επηρεάζει πάρα πολλά άτομα στην κοινότητά μας.

**Stephen Muggleton**  
Chief Executive Officer

**Όνομα έκδοσης:** Πληροφορίες για το Διαβήτη τύπου 2 στα Ελληνικά  
**Ημερομηνία:** Σεπτέμβριος 2017

**Εκδόθηκε από το:** Royal District Nursing Service Limited

**Τηλέφωνο:** 1300 22 11 22

**Ημείλ:** [getinfo@boltonclarke.com.au](mailto:getinfo@boltonclarke.com.au)

**Αρχική Σελίδα:** [www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Κανένα μέρος αυτής της έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί, να αντιγραφεί ή να μεταδοθεί, εκτός και αν γίνει με τη γραπτή άδεια του Bolton Clarke, σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου Australian Copyright Act.



# Topics

## Topic 1 - General

---

What is diabetes?	14
Health Care Workers	16
How can my doctor help me?	18
Looking after my diabetes	20

---

## Topic 2 - Nutrition

---

Can I eat or drink that? (1)	22
Can I eat or drink that? (2)	24
Healthy eating	26
General advice about food	28
Carbohydrate foods	30
Fats	32

---

# Περιεχόμενα

## Τορικό 1 - Γενικές πληροφορίες

Τι είναι ο διαβήτης?	15
Υπάλληλοι Φροντίδας Υγείας	17
Πώς μπορεί να με βοηθήσει ο γιατρός?	19
Φροντίδα του διαβήτη μου	21

## Τορικό 2 - Διατροφή

Μπορώ να το φάω ή να το πιω αυτό? (1)	23
Μπορώ να το φάω ή να το πιω αυτό? (2)	25
Υγιεινή διατροφή	27
Γενικές συμβουλές για τα τρόφιμα	29
Υδατανθρακούχα τρόφιμα	31
Λίπη	33



## Topics

### Topic 3 - Exercise and activity

---

How can exercise and physical activity help me? (1) 34

---

How can exercise and physical activity help me? (2) 36

---

### Topic 4 - Care of the body

---

Will diabetes affect my eyesight? 38

---

Care of my teeth 40

---

Diabetes and care of the feet 42

---

How can I best care for my feet? 44

---

Cholesterol and diabetes 46

---

Blood pressure and diabetes 48

---

### Topic 5 - Monitoring blood sugar levels

---

Why should I check my blood sugar at home? 50

---





## Περιεχόμενα

### Τopic 3 - Άσκηση και δραστηριότητες

---

Πώς μπορεί να με βοηθήσει η άσκηση και οι σωματικές δραστηριότητες? (1) 35

---

Πώς μπορεί να με βοηθήσει η άσκηση και οι σωματικές δραστηριότητες? (2) 37

---

### Τopic 4 - Φροντίδα του σώματος

---

Θα επηρεάσει ο διαβήτης την όρασή μου? 39

---

Φροντίδα των δοντιών σας 41

---

Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών 43

---

Πώς μπορώ να φροντίσω καλύτερα τα πόδια μου? 45

---

Χοληστερίνη και διαβήτης 47

---

Πίεση του αίματος και διαβήτης 49

---

### Τopic 5 - Παρακολούθηση των επιπέδων του ζαχάρου

---

Γιατί θα πρέπει να εξετάζω το ζάχαρό μου στο σπίτι? 51

---



## Topics

### Topic 5 - Monitoring blood sugar levels

---

When should I check my blood sugar at home?	52
Why is my blood sugar too high?	54
What is low blood sugar?	56
What can I do about low blood sugar	58

---

### Topic 6 - Medication

---

Using your medicines wisely	60
Tablets for diabetes	62
Will I need injections for diabetes?	64
What should I know about insulin injections?	66

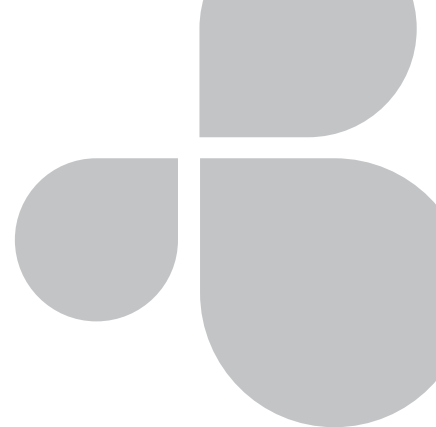
---

### Topic 7 - Complications

---

What can I do about low blood sugar (glucose)?	68
------------------------------------------------	----

---



## Περιεχόμενα

### Τορικό 5 - Παρακολούθηση των επιπέδων του ζάχαρου

---

Πότε θα πρέπει να εξετάζω το ζάχαρό μου στο σπίτι?	53
Γιατί είναι ψηλά το ζάχαρό μου?	55
Τι είναι χαμηλό ζάχαρο?	57
Τι μπορώ να κάνω για το χαμηλό ζάχαρο?	59

---

### Τορικό 6 - Φάρμακα

---

Χρησιμοποιήστε τα φάρμακά σας σωστά	61
Χάπια για το διαβήτη	63
Θα χρειαστώ ενέσεις για το διαβήτη?	65
Τι θα πρέπει να γνωρίζω για τις ενέσεις του διαβήτη?	67

---

### Τορικό 7 - Επιπλοκές

---

Τι είναι επιπλοκές του διαβήτη?	69
---------------------------------	----

---



## Topics

### Topic 7 - Complications

---

How can I reduce the risk of complications? 70

---

### Topic 8 - Sick days

---

Looking after yourself when sick 72

---

What to do in emergencies 74

---

### Topic 9 - Diabetes and travel

---

Diabetes and travel 76

---

### Topic 10 - Diabetes and driving

---

Diabetes and driving 78

---



## Περιεχόμενα

### Τopic 7 - Επιπλοκές

---

Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο επιπλοκών?	71
--------------------------------------------	----

---

### Τopic 8 - Ημέρες ανάρρωσης

---

Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν είστε άρρωστοι	73
-----------------------------------------------------	----

---

Τι πρέπει να κάνετε σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης	75
-----------------------------------------------------	----

---

### Τopic 9 - Διαβήτης και ταξίδια

---

Διαβήτης και ταξίδια	77
----------------------	----

---

### Τopic 10 - Διαβήτης και οδήγηση

---

Διαβήτης και Οδήγηση	79
----------------------	----

---



## What is diabetes?

Eating for good health and energy is important. Foods like bread, rice, pasta and 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, or the insulin does not work properly.

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.

## Τι είναι διαβήτης?

Η διατροφή είναι σημαντική για την καλή υγεία και την ενέργεια. Οι τροφές όπως το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά και τα φρούτα είναι παραδείγματα τροφών που έχουν καλή πηγή ενέργειας. Ο ιατρικός όρος για αυτά τα είδη τροφίμων είναι «υδατάνθρακες». Διαβάστε περισσότερα για αυτά στο ενημερωτικό φυλλάδιο «Υδατανθρακούχα τρόφιμα».

Όταν τρώμε, το σώμα διασπάζει τους υδατάνθρακες των τροφών σε ένα είδος ζάχαρου. Αυτό το ζάχαρο, στη συνέχεια, κινείται από το έντερο στη ροή του αίματος. Η ιατρική ονομασία είναι «γλυκόζη του αίματος», αλλά πολλοί άνθρωποι το αποκαλούν «ζάχαρο». Το ζάχαρο δεν είναι το ίδιο με τη ζάχαρη που τρώμε ή που χρησιμοποιούμε στη μαγειρική.

Όλοι έχουν μια ορισμένη ποσότητα ζάχαρου στο αίμα. Το σώμα σας χρειάζεται να χρησιμοποιεί αυτό το ζάχαρο για ενέργεια, αλλά το ζάχαρο δεν θα ενεργήσει από μόνο του. Επίσης, το σώμα, για να χρησιμοποιήσει το ζάχαρο για ενέργεια σε περιοχές όπως οι μύς, χρειάζεται ινσουλίνη.

Η ινσουλίνη είναι αυτή που βοηθάει να κινηθεί το ζάχαρο έξω από τη ροή του αίματος σε περιοχές του σώματος που χρειάζονται ενέργεια. Η ινσουλίνη παράγεται μέσα σε έναν αδένα που ονομάζεται «πάγκρεας», το οποίο βρίσκεται κοντά στο στομάχι.

Στο διαβήτη, δεν υπάρχει αρκετή ινσουλίνη ή η ινσουλίνη δεν ενεργεί σωστά.

Αυτό προκαλεί πρόβλημα κίνησης του ζαχάρου από τη ροή του αίματος σε άλλες περιοχές του σώματος, όπως στους μυς. Συσσωρεύεται το ζάχαρο σε υψηλό επίπεδο, και αυτό είναι που λέμε ότι ένα άτομο έχει «διαβήτη». Αν το ζάχαρο παραμείνει πολύ ψηλά, μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα υγείας.



## Health care workers

**The Doctor** is 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.

**The Dietitian** provides information and advice about foods and healthy eating. Speak to your doctor about when you need to talk to a dietitian.

**The Nurse** provides care and general information about diabetes.

**The Diabetes Nurse or Diabetes Educator** help 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.

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

**The Podiatrist** is an expert in foot care. This person can help if you have corns, calluses or problems with toenails. The podiatrist can treat any problems you may have with your feet. They will advise you on how to look after your feet.



## Υπάλληλοι Φροντίδας Υγείας

**Ο Γιατρός** είναι το κύριο πρόσωπο το οποίο παρέχει συνεχόμενη ιατρική περίθαλψη. Επίσης, μπορεί να χρειαστεί να δείτε άλλα άτομα που ειδικεύονται στη φροντίδα του διαβήτη. Μπορεί να σας στείλει ο γιατρός σας σε αυτά, αν είναι ανάγκη για επιπλέον βοήθεια.

**Ο Διαιτολόγος** παρέχει πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα τρόφιμα και την υγιεινή διατροφή. Μιλήστε στο γιατρό σας για το πότε χρειάζεται να μιλήσετε με ένα διαιτολόγο.

**Η Νοσοκόμα** παρέχει φροντίδα και γενικές πληροφορίες σχετικά με τον διαβήτη.

**Η Νοσοκόμα που είναι ειδική για το Διαβήτη ή ο Εκπαιδευτής για Διαβήτη**, βοηθά τα άτομα με διαβήτη να μάθουν να φροντίζουν τους εαυτούς τους για να προλάβουν τα προβλήματα υγείας. Μπορούν να βοηθήσουν με τον έλεγχο του ζάχαρου, να δώσουν συμβουλές για τρόφιμα, για δραστηριότητες και για ασκήσεις και τα εκπαιδεύουν σχετικά με τα φάρμακα. Επίσης, μπορούν να απαντήσουν τις ερωτήσεις σας σχετικά με το διαβήτη.

**Ο Ενδοκρινολόγος** είναι ένας ειδικευμένος γιατρός (σπεσιαλίστας) για τον διαβήτη, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει αν έχετε προβλήματα, για παράδειγμα, επιπλοκές ή ασταθή ζάχαρο στο αίμα. Ο ενδοκρινολόγος συνεργάζεται με το γιατρό σας.

**Ο Ποδίατρος** είναι ειδικός για την φροντίδα των ποδιών. Αυτό το άτομο μπορεί να σας βοηθήσει αν έχετε διάφορους κάλους ή προβλήματα με τα νύχια. Ο ποδίατρος, μπορεί να θεραπεύσει οποιαδήποτε προβλήματα που μπορεί να έχετε με τα πόδια σας. Αυτοί θα σας δώσουν συμβουλές για το πώς να φροντίζετε τα πόδια σας.



## 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 cover 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.

## Πώς μπορεί να με βοηθήσει ο γιατρός μου?

Ο γιατρός θα πρέπει να ελέγχει την υγεία σας και να κάνετε εξετάσεις. Ο γιατρός σας θα κάνει τις ακόλουθες εξετάσεις:

- **Εξέταση Χοληστερίνης**  
Μια εξέταση αίματος για να ελέγξει τα ειδικά λιπίδια του αίματός σας.
- **Πόδια**  
Μια εξέταση των ποδιών για την απώλεια αίσθησης ή για τραυματισμούς.
- **Εξέταση της Πίεσης του Αίματος**  
Μια σημαντική εξέταση για την γενική υγεία και το διαβήτη.
- **Μάτια**  
Μια εξέταση του πίσω μέρους των ματιών σας, καθώς ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει αυτήν την περιοχή του σώματος.
- **Ειδική Εξέταση Αίματος (HbA1c)**  
Μια εξέταση αίματος για να δει τη μέσου όρου ρύθμιση του ζάχαρου κατά τη διάρκεια μερικών μηνών
- **Εξέταση Νεφρών**  
Μια εξέταση ούρων για να ελέγξει αν υπάρχουν επιδράσεις του διαβήτη στα νεφρά.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας στείλει σ'έναν ειδικευμένο γιατρό για διαβήτη (σπεσιαλίστα), για να βοηθήσει με την διαχείριση της πάθησής σας.



## Looking after my diabetes

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

- **Type 1 diabetes**  
Occurs mainly in younger people.
- **Type 2 diabetes**  
Occurs mainly in older people and is the most common type of diabetes.
- **Gestational diabetes**  
Affects some women while pregnant. It may mean 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 there is still too much blood sugar you may need some medicines to manage your 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 help prevent any complications. If you are not having these tests done, speak to your doctor.

## Φροντίδα του διαβήτη μου

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι διαβήτη. Οι τρεις κυριότεροι τύποι είναι:

- **Ο Διαβήτης Τύπου 1.**  
Παρουσιάζεται κυρίως σε νεαρά άτομα.
- **Ο Διαβήτης Τύπου 2.**  
Παρουσιάζεται κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα και είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος διαβήτη.
- **Ο Κυοφορικός Διαβήτης**  
Επηρεάζει ορισμένες γυναίκες κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό μπορεί να σημαίνει υψηλότερος κίνδυνος για διαβήτη Τύπου 2, αργότερα στη ζωή τους.

Μπορείτε να φροντίσετε το διαβήτη σας τρώγοντας υγιεινές τροφές, κάνοντας μερική άσκηση και να είστε πιο δραστήριοι. Αυτά είναι πολύ σημαντικά για να σας βοηθήσουν να ελέγξετε το επίπεδο του ζαχάρου σας.

Αν υπάρχει ακόμα πολύ ζάχαρο στο αίμα σας μπορεί να χρειαστείτε ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση του διαβήτη σας.

Τα κανονικά επίπεδα για το ζάχαρο είναι μεταξύ 4 με 8. Μπορείτε να εξετάσετε το ζάχαρό σας με μια μηχανή που ονομάζεται «μετρητής γλυκόζης του αίματος».

Ο γιατρός σας θα κάνει τακτικές εξετάσεις αίματος και ούρων για το διαβήτη σας. Επίσης, θα εξετάζονται τακτικά η πίεση του αίματός σας, τα μάτια και τα πόδια σας. Αυτές είναι για να βοηθήσουν με την πρόληψη οποιωνδήποτε επιπλοκών. Αν δεν κάνατε αυτές τις εξετάσεις μέχρι τώρα, μιλήστε στο γιατρό σας.



## Can I eat or drink that? (1)

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

#### Can I eat sugar?

A small amount of sugar is alright when used in cooking or as part of a meal. An 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. Foods that have lots of sugar added can increase your blood sugar level. These are foods like: honey, lollies, soft drinks, cordials, biscuits or sweets.

#### 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 whiskey (small shot 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.

## Μπορώ να το φάω ή να το πιω αυτό? (1)

### Ερωτήσεις και απαντήσεις για ορισμένα ειδικά τρόφιμα και αλκοόλ.

#### Μπορώ να φάω ζάχαρη?

Μια μικρή ποσότητα ζάχαρης είναι εντάξει, όταν χρησιμοποιείται στη μαγειρική ή ως μέρος ενός γεύματος. Παράδειγμα: λίγο μέλι πάνω στο ψωμί σας (μικρή ποσότητα, μαζί με άλλο φαγητό) είναι εντάξει, αλλά δεν είναι εντάξει ένα ποτήρι με αεριούχο ποτό (πολλή ζάχαρη, χωρίς άλλο φαγητό). Τα τρόφιμα που έχουν πολλή προσθετόμενη ζάχαρη μπορούν να αυξήσουν το επίπεδο του ζαχάρου σας. Αυτά είναι τρόφιμα όπως: το μέλι, οι καραμέλες, τα αναψυκτικά, τα κόρντιαλ, τα μπισκότα ή τα γλυκίσματα.

#### Μπορώ να πιω ένα ποτήρι με αλκοόλ?

Μπορείτε να πιείτε αλκοόλ σε μικρή ποσότητα με ένα γεύμα ή με μεζέ (ψωμί, ξηρά μπισκότα χωρίς ζάχαρη). Η μπύρα, το κρασί και άλλα δυνατά οιοπνευματώδη ποτά (οιοπνευματώδη και λικέρ) είναι υψηλά σε ενέργεια και μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα με το βάρος. Θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο σε μικρές ποσότητες.

**Το αλκοόλ δεν πρέπει να καταναλώνεται με άδειο στομάχι.** Μπορεί να οδηγήσει σε αντίδραση χαμηλού ζαχάρου, αν παίρνετε χάπια ή ινσουλίνη.

Η συνιστώμενη δόση αλκοόλ είναι δύο ποτήρια την ημέρα. Η ποσότητα για ένα «στάνταρτ ποτήρι» είναι:

- Μπύρα (ποτήρι μπύρας)-ζητήστε μια μπύρα που περιέχει χαμηλή ποσότητα αλκοόλ (ελαφριά μπύρα), όχι μπύρα για δίαιτα. Η μπύρα για δίαιτα έχει παρόμοια ποσότητα αλκοόλ με μια κανονική μπύρα.
- Κρασί (μικρό ποτήρι κρασιού)- μπορείτε να πιείτε κρασί με ένα γεύμα και να περιοριστείτε στη συνιστώμενη ποσότητα.
- Δυνατά οιοπνευματώδη ποτά όπως το ουίσκυ (μικρό ποτηράκι /σφηνάκι).

Προσπαθήστε κάποιες μέρες να μην πίνετε αλκοόλ. Μην οδηγείτε μετά που πιείτε αλκοόλ.

Οι συστάσεις για την κατανάλωση αλκοόλ μπορούν να αλλάξουν, αν έχετε άλλα προβλήματα υγείας, γι'αυτό μιλήστε στο γιατρό σας αν επιτρέπεται να πιείτε αλκοόλ.



## 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. Fruit is good for people with diabetes. 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). It is good to eat 2 or 3 pieces of fruit a day. One piece of fruit is equal to around one handful, e.g. an apple that fits into the palm of your hand, or a small bunch of grapes.

Some fruits will increase the blood sugar more quickly if you have too much all at once. 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 what you eat or drink 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. Some sweeteners can also be used in place of sugar when cooking.

Some artificially sweetened foods can be high in fat (e.g. 'diabetic' chocolate or 'carbohydrate modified' ice-cream). These are not a good choice. Choose a low fat option instead.



## Μπορώ να το φάω ή να το πιω αυτό? (2)

### Ερωτήσεις και απαντήσεις για τα φρούτα και τα τεχνητά γλυκαντικά.

#### Μπορούν τα φρούτα να αυξήσουν το ζάχαρό μου?

Μερικές φορές μπορεί να ακούτε άτομα να λένε να μην τρώτε φρούτα επειδή θα αυξήσουν το ζάχαρό σας. Τα φρούτα είναι ωφέλιμα για τα άτομα με διαβήτη. Όλα τα φρούτα έχουν μια ειδική ζάχαρη φρούτων που ονομάζεται «φρουκτόζη». Αυτή είναι που κάνει τα φρούτα να έχουν μια ξεχωριστή γλυκιά γεύση.

Η ζάχαρη των φρούτων « η φρουκτόζη», έχει μια αργή επίδραση στο ζάχαρο από άλλα είδη ζάχαρης (όπως η ζάχαρη που μαγειρεύουμε). Είναι καλό να τρώτε 2 ή 3 φρούτα την ημέρα. Ένα φρούτο ισοδυναμεί σχεδόν με μια χούφτα, π.χ. ένα μήλο που χωράει μέσα στη παλάμη του χεριού σας, ή ένα μικρό τσαμπί από σταφύλια.

Ορισμένα φρούτα θα αυξάνουν το ζάχαρό σας πιο γρήγορα, αν φάτε πολλά με μιας. Να μοιράσετε τα φρούτα που τρώτε καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας, αντί να τρώτε 2 ή 3 φρούτα σε ένα γεύμα. Ένα φρούτο είναι καλύτερη επιλογή από ένα χυμό.

#### Μπορώ να χρησιμοποιώ τεχνητό γλυκαντικό;

Είναι κατάλληλη μια μικρή ποσότητα ζάχαρης, αν ο διαβήτης είναι καλά ελεγχόμενος. Αν θέλετε να έχουν πιο γλυκιά γεύση αυτά που τρώτε ή που πίνετε, μπορείτε να προσθέσετε ένα τεχνητό γλυκαντικό.

Τα είδη γλυκαντικού που είναι κατάλληλα για άτομα με διαβήτη είναι τα εξής: το **cyclamate**, η **saccharin (ζαχαρίνη)**, το **aspartame (Nutrasweet®)**, το **sucralose (Splenda®)**. Αυτά βρίσκονται σε τρόφιμα που επισημαίνονται ως «**diet**» ή «**low joule**», όπως τα αναψυκτικά και τα κόρντιαλ. Επίσης, ορισμένα γλυκαντικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική αντί για ζάχαρη.

Ορισμένα τεχνικά γλυκαντικά μπορεί να περιέχουν υψηλή ποσότητα λίπους (π.χ. « η διαβητική» σοκολάτα ή το παγωτό «τροποποιημένου υδατάνθρακα»). Αυτές δεν είναι καλές επιλογές. Αντί γι'αυτές επιλέξτε κάποιες με χαμηλή περιεκτικότητα λίπους.



## 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. Some of these foods (cakes or biscuits) used to be eaten only 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.

The traditional way of eating and living is much healthier. People ate more fresh vegetables, fruit, bread and grains. They ate less red meat.

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 dietitian when you are diagnosed with diabetes. The dietitian specialises in information about food. They help people who may be underweight or overweight, or who have other health problems.

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



## Υγιεινή Διατροφή

Η καλή υγεία είναι σημαντική για σας και για την οικογένειά σας. Η τροφή είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέρη της φροντίδας της υγείας σας και της διατήρησης του διαβήτη σας υπό έλεγχο.

Υπάρχουν πολλά τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας λίπους στην Αυστραλία και είναι πολύ δημοφιλή. Ορισμένα από αυτά τα τρόφιμα (κέϊκ ή μπισκότα), καταναλώνονταν μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, όπως σε ένα γάμο ή σε μια βάπτιση. Την σημερινή εποχή τρώμε αυτές τις τροφές πιο τακτικά, και επίσης τρώμε «φαγητά που παίρνουμε απ' έξω», όπως πίτσα, χάμπουργκερς και τηγανιτές πατάτες. Τρώμε περισσότερα λιπαρά και είμαστε λιγότερο δραστήριοι. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας όπως, το διαβήτη.

Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής και διαβίωσης είναι πολύ πιο υγιεινός. Οι άνθρωποι έτρωγαν πιο πολλά φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά. Έτρωγαν λιγότερο κόκκινο κρέας.

Ο γιατρός σας ή ο νοσοκόμος σας μπορούν να σας δώσουν βασικές πληροφορίες, για να σας βοηθήσουν να αρχίσετε να μαθαίνετε ποια τρόφιμα είναι καλά να τρώτε. Θα είναι χρήσιμο να δείτε ένα διαιτολόγο αφότου γίνει η διάγνωση του διαβήτη σας. Ο διαιτολόγος ειδικεύεται σε πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα. Αυτοί βοηθούν τους ανθρώπους που έχουν βάρος λιγότερο από το κανονικό ή είναι υπέρβαροι ή έχουν άλλα προβλήματα υγείας.

Ο γιατρός σας ή η ειδική για το διαβήτη νοσοκόμα σας θα σας μιλήσουν σχετικά με την παραπομπή σε ένα διαιτολόγο. Ορισμένα κοινοτικά κέντρα υγείας και τα περισσότερα νοσοκομεία έχουν έναν διαιτολόγο που εργάζεται γι' αυτούς.



## 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 healthy 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**

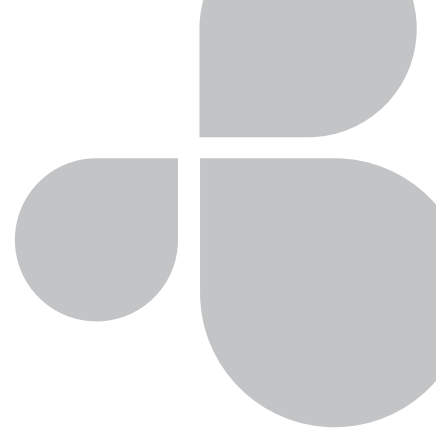
Your body needs to make insulin to use the energy from the food you eat.

If you eat a large amount of food at one meal it is very hard for your body to make enough insulin. 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 include:**

- High fibre, carbohydrate foods (e.g. wholegrain breads and cereals), vegetables and fruit
- Be low in fat and
- Provide a healthy balanced diet for good health.



## Γενικές συμβουλές για τα τρόφιμα

**Εδώ είναι μερικές ιδέες για να σας βοηθήσουν με την υγιεινή διατροφή:**

### **Να τρώτε μέτριες ποσότητες φαγητού για να:**

1. Κρατήσετε το ζάχαρό σας υπό έλεγχο.
2. Παραμείνετε σ'ένα καλό σωματικό βάρος.
3. Μειώσετε τον κίνδυνο των επιπλοκών και
4. Ελέγχετε τη χοληστερίνη και το επίπεδο των τριγλυκεριδίων σας (ειδικά λίπη στο αίμα).

### **Να μοιράσετε τα γεύματά σας σε μικρές μερίδες για όλη τη διάρκεια της ημέρας.**

Το σώμα σας χρειάζεται να παράγει ινσουλίνη για να χρησιμοποιήσει την ενέργεια από τις τροφές που τρώτε.

Αν τρώτε μια μεγάλη ποσότητα φαγητού σ'ένα γεύμα είναι πολύ δύσκολο για το σώμα σας να παράγει αρκετή ινσουλίνη. Το ζάχαρό σας μπορεί να ανεβεί πολύ ψηλά.

Με το διαβήτη είναι πολύ σημαντικό να τρώτε το φαγητό σας σε μικρές μερίδες για να βοηθήσετε τον έλεγχο του ζαχάρου σας.

### **Τα γεύματά σας θα πρέπει:**

- Να συμπεριλαμβάνουν πλούσιες φυτικές ίνες, τρόφιμα με υδατάνθρακες (π.χ. ψωμιά ολικής άλεσης (wholegrain) και δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.
- Να έχουν χαμηλή περιεκτικότητα λίπους και
- Να παρέχουν μια υγιεινή, ισορροποιημένη διατροφή για την καλή υγεία.



## Carbohydrate foods

Carbohydrate is a medical term for one group of foods. Carbohydrate foods include bread, dried beans, rice, potatoes, corn, cereal and pasta. Fruit and milk products also have carbohydrates. These foods are a good source of energy for your body to use.

Carbohydrate 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. You need to choose foods that have a slower effect on the blood sugar most of the time. These foods will help to keep your blood sugars more even.

Ask your health worker if you have a question about carbohydrate foods. A dietitian can give you more advice about carbohydrate foods and diabetes if you need more information.

### General advice about eating carbohydrate foods

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

## Υδατανθρακούχα τρόφιμα

«Υδατάνθρακες» είναι ένας ιατρικός όρος για μια ομάδα τροφίμων. Τα υδατανθρακούχα τρόφιμα συμπεριλαμβάνουν το ψωμί, τα ξερά φασόλια, το ρύζι, τις πατάτες, το καλαμπόκι, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά. Τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν επίσης υδατάνθρακες. Αυτά τα τρόφιμα είναι μια καλή πηγή ενέργειας για να χρησιμοποιήσει το σώμα σας.

Τα υδατανθρακούχα τρόφιμα, συχνά, θα σας κάνουν να χορτάσετε γρήγορα και θα τρώτε λιγότερο από άλλα τρόφιμα.

Ορισμένα υδατανθρακούχα τρόφιμα θα αυξάνουν το ζάχαρό σας πιο γρήγορα από άλλα. Θα πρέπει να διαλέξετε τρόφιμα που έχουν πιο αργή επίδραση στο ζάχαρό σας τις περισσότερες φορές. Αυτά τα τρόφιμα θα κρατήσουν το ζάχαρό σας πιο σταθερό.

Ρωτήστε το δικό σας υπάλληλο υγείας αν έχετε απορίες σχετικά με τα υδατανθρακούχα τρόφιμα. Ο διαιτολόγος μπορεί να σας δώσει περισσότερες συμβουλές για τα υδατανθρακούχα τρόφιμα και το διαβήτη, αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες.

### Γενικές συμβουλές σχετικά με τη διατροφή με υδατανθρακούχα τρόφιμα.

- Να τρώτε υδατανθρακούχα τρόφιμα με κάθε γεύμα.
- Να επιλέγετε ψωμί ολικής άλεσης (wholegrain ή wholemeal).
- Να μαγειρεύετε ρύζι Basmati ή Doongara.
- Να δοκιμάσετε φασόλια, ρεβύθια, φακές.
- Να χρησιμοποιείτε μικρή ποσότητα ζάχαρης.
- Να αποφεύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης όπως καραμέλες, κόρντιαλ και αναψυκτικά.



## 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 try to 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 varieties of dairy foods such as milk, yoghurt and cheese
- Use small amounts of feta cheese and try low fat ricotta or cottage cheese
  
- Limit foods that are high in fats such as cakes, chocolate, chips, croissants, pastizzis, doughnuts, fried foods etc
- Trim the fat from meats such as beef, chicken, lamb and pork
  
- Eat less meat and more fish
- Use lean minced meat, and
- Limit processed meats such as sausages and salami.



## Λίπη

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να κάνει δυσκολότερο τον έλεγχο του ζαχάρου σας.

Όταν τρώτε πάρα πολλά τρόφιμα που περιέχουν λίπος μπορούν να προστεθούν στα προβλήματα βάρους. Η μείωση του λίπους στο φαγητό σας βοηθάει να ελέγχετε το βάρος σας και να διατηρείτε την καρδιά σας υγιή. Επίσης, σας βοηθάει να ελέγχετε τη χοληστερίνη σας.

### **Τρόποι για τη μείωση λίπους:**

- Να αλλάξετε τους τρόπους που μαγειρεύετε π.χ. αντί να τηγανίζετε, να ψήνετε στη σχάρα ή στο μπάρμπεκιου ή να χρησιμοποιείτε ένα αντικολητικό τηγάνι.
- Να χρησιμοποιείτε λιγότερο λάδι στη μαγειρική σας.
- Να χρησιμοποιείτε μικρές ποσότητες από ξηρούς καρπούς, σπόρους και ελιές.
- Να επιλέγετε γαλακτοκομικά τρόφιμα που περιέχουν λίγο λίπος, όπως γιαούρτι και τυρί.
- Να χρησιμοποιείτε μικρές ποσότητες από τυρί φέττα και να δοκιμάσετε τυρί ρικότα που περιέχει λίγο λίπος ή τυρί cottage.
- Να περιορίσετε τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ λίπος όπως κέϊκ, σοκολάτα, τσιπς, κρουασάν, μικρές πίττες, ντόνατς, τηγανιτά φαγητά κ.α.
- Να κόψετε το λίπος από τα κρέατα όπως από το βοδινό κρέας, το κοτόπουλο, το αρνίσιο και το χοιρινό.
- Να τρώτε λιγότερο κρέας και περισσότερο ψάρι.
- Να χρησιμοποιείτε άπαχο κιμά.
- Να περιορίσετε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως τα λουκάνικα και το σαλάμι.



## How can exercise and 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
- Swimming
- Riding a bicycle
- Doing the housework (e.g. sweeping, cooking, washing)
- Doing exercise / physical activity organised by pensioner groups (e.g. 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 you don't get bored.

## Πώς μπορούν να με βοηθήσουν οι ασκήσεις / σωματικές δραστηριότητες? (1)

**Οι τακτικές ασκήσεις/σωματικές δραστηριότητες είναι πολύ σημαντικές για να περαμείνετε δυνατοί και υγιείς. Επίσης, αυτές σας βοηθούν:**

- Να μειωθεί η πίεση του αίματος.
- Να διαχειριστείτε τα επίπεδα του ζαχάρου.
- Να βελτιωθεί η λειτουργία της καρδιάς.
- Να μειωθεί το άγχος.
- Να κοιμάστε καλύτερα τα βράδια.
- Να ενισχυθούν οι μυς.
- Να βελτιωθεί το βάρος και η όρεξη.
- Να χαλαρώσετε.

### **Παραδείγματα ασκήσεων/σωματικών δραστηριοτήτων:**

- Το περπάτημα στην αγορά ή στα μαγαζιά.
- Η κηπουρική.
- Το ψάρεμα.
- Να κάνετε επισκευές γύρω στο σπίτι (βάψιμο του αυλόγυρου).
- Να πηγαίνετε τα παιδιά στο σχολείο περπατώντας.
- Το κολύμπι.
- Η ποδηλασία.
- Να κάνετε δουλειές του σπιτιού (π.χ. σκούπισμα, μαγείρεμα, πλύσιμο)
- Να κάνετε ασκήσεις/σωματικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από ομάδες συνταξιούχων (π.χ. έξοδοι που περιλαμβάνουν κάποιες δραστηριότητες, καθώς επίσης και φαγητό, ομάδες άσκησης όπως το αερόμπικ).
- Το περπάτημα γύρω στη γειτονιά σας μαζί με ένα φίλο/η.

Απολαύστε αυτές τις δραστηριότητές σας. Αλλάξτε τις τακτικά, έτσι ώστε, να μην τις βαρεθείτε.



## How can exercise and 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. Start slowly. 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 you. Gardening, dancing or bike riding 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 caused by your shoes. Read the 'Care of the Feet' information or talk to your podiatrist.

When you are taking medicines for your diabetes, additional exercise / physical activity may cause low blood sugar. The medical word for this is hypoglycaemia or '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 such as glucose tablets or jelly beans, in case of low blood sugar. Keep these in your pocket or bag.

## Πώς μπορούν να με βοηθήσουν οι ασκήσεις / σωματικές δραστηριότητες? (2)

Ο γιατρός σας θα χρειαστεί να αξιολογήσει την υγεία σας προτού ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα ασκήσεων/σωματικών δραστηριοτήτων. Μιλήστε στο γιατρό σας ή στον/στην υπάλληλο υγείας σχετικά με το είδος άσκησης/σωματικής δραστηριότητας που θα είναι καλή για σας και το πώς να προετοιμαστείτε. Αρχίστε σιγά-σιγά. Σταδιακά, να αυξάνετε την άσκηση/σωματική δραστηριότητα μέχρι 20-30 λεπτά, **καθημερινά**.

Το περπάτημα είναι το πιο απλό είδος άσκησης για τα περισσότερα άτομα. Υπάρχουν πολλές σωματικές δραστηριότητες που μπορείτε να απολαύσετε και οι οποίες μπορούν επίσης να σας ωφελήσουν.

Άλλα παραδείγματα είναι η κηπουρική, ο χορός ή η ποδηλασία. Απολαύστε αυτά που κάνετε και να αλλάζετε τις δραστηριότητές σας, έτσι ώστε, να μην τις βαρεθείτε.

Όταν κάνετε άσκηση/σωματική δραστηριότητα, να ελέγχετε τα πόδια σας για τυχόν τραυματισμούς που προκλήθηκαν από τα παπούτσια σας. Διαβάστε το ενημερωτικό φυλλάδιο «Φροντίδα των Ποδιών» ή μιλήστε στον ποδίατρό σας.

Όταν παίρνετε φάρμακα για το διαβήτη σας, η επιπλέον άσκηση/σωματική δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει χαμηλό ζάχαρο. Η ιατρική λέξη γι' αυτό είναι η «υπογλυκαιμία» ή «υπό». Αυτός είναι ένας λόγος που θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας ή στην υπάλληλο υγείας, προτού να κάνετε την άσκηση/σωματική δραστηριότητα.

Να κρατάτε πάντα μαζί σας κάτι γλυκό, όπως δισκία γλυκόζης (glucose tablets) ή καραμέλες ζελέ (jelly beans), σε περίπτωση χαμηλού ζάχαρου. Να τα κρατάτε στην τσέπη σας ή στην τσάντα σας.



## Will diabetes affect my eyesight?

People with diabetes can have more problems with their eyes. If you can better manage your blood pressure and blood sugars this will help to make the risk lower.

To prevent loss of sight, **it is very important to find these problems early**. 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** - The lining at the back of the eye is called the retina. Diabetes can damage the small blood vessels in this lining. The medical term for this is retinopathy.

**Glaucoma** - This is an increase in the pressure inside the eye.

Your doctor can organise the tests for the above 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!

## Θα επηρεάσει ο διαβήτης την όρασή μου?

Τα άτομα με διαβήτη μπορεί να έχουν περισσότερα προβλήματα με τα μάτια τους. Αν μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα την πίεση του αίματός σας και το ζάχαρό σας αυτό θα βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος.

Για την πρόληψη της απώλειας της όρασης, **είναι πολύ σημαντικό να τα ανακαλύψετε αυτά τα προβλήματα εγκαίρως**. Υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες για να σταματήσουν την απώλεια της όρασης.

### Προβλήματα που μπορούν να επηρεάσουν την όρασή σας:

**Προσωρινές αλλαγές**- Ορισμένες φορές η όραση είναι θολή επειδή το ζάχαρο στο αίμα είναι πολύ ψηλά. Όταν το ζάχαρο είναι υπό έλεγχο, η όραση επανέρχεται στο κανονικό. Αυτό παίρνει γύρω στις 2-4 εβδομάδες.

**Καταρράκτης**- Οι φακοί μέσα στο μάτι είναι διαυγείς και ενεργούν όπως το γυαλί σ'ένα ζευγάρι γυαλιά για να σας βοηθήσουν να δείτε. Αν οι φακοί γίνονται νεφελώδεις αυτό το ονομάζουμε «καταρράκτη».

**Βλάβη ή αιμορραγία του πίσω μέρους του ματιού**- Η εσωτερική επιφάνεια του πίσω μέρους του ματιού ονομάζεται «αμφιβληστροειδής χιτώνας». Ο διαβήτης μπορεί να κάνει ζημιά στα μικρά αιμοφόρα αγγεία μέσα σ'αυτή την εσωτερική επιφάνεια. Ο ιατρικός όρος για αυτό είναι «αμφιβληστροειδοπάθεια».

**Γλαύκωμα**- Αυτή είναι μια αύξηση της πίεσης μέσα στο μάτι.

Ο γιατρός σας μπορεί να διοργανώσει εξετάσεις για τα παραπάνω προβλήματα. Θα πρέπει να πείτε στον οφθαλμομετρή ή στον σπεσιαλίστα οφθαλμίατρο ότι έχετε διαβήτη.

Να θυμάστε, **ότι θα πρέπει να εξετάζονται τα μάτια σας τουλάχιστον μια φορά το χρόνο και να μην περιμένετε έως ότου δείτε ότι υπάρχει πρόβλημα**. Αν η όρασή σας χειροτερέψει μεταξύ των εξετάσεων να ξαναπάτε και να την εξετάσετε!



## Care of my 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.



## Φροντίδα των δοντιών σας

Τα άτομα με διαβήτη πολύ πιθανόν να έχουν προβλήματα με τα δόντια και τα ούλα τους.

Το βούρτσισμα κρατάει τα δόντια καθαρά και τα ούλα υγιή.

Είναι καλά να αντικαταστείτε την οδοντόβουρτσά σας όταν αρχίσει να φθείρεται. Αν φοράτε μασέλες, φροντίστε να εφαρμόζουν σωστά. Οι χαλαρές μασέλες μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό και μόλυνση. Μπορεί να υπάρχουν φάρμακα που βοηθούν να ανακουφιστείτε από αυτά. Κυττάξτε στο φαρμακείο ή ρωτήστε τον οδοντίατρό σας κατά την διάρκεια της επόμενης σας επίσκεψης.

Να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο κάθε 12 μήνες για μια εξέταση.

Μπορεί να δικαιούστε οδοντιατρικές υπηρεσίες, μέσω της κυβέρνησης, αν παίρνετε χαμηλό εισόδημα ή σύνταξη. Ρωτήστε στο Κοινωνικό σας Κέντρο Υγείας. Υπάρχει κατάλογος αναμονής για τις κρατικές οδοντιατρικές υπηρεσίες.

Πείτε τον οδοντίατρό σας ότι έχετε διαβήτη. Αυτός θα είναι σε θέση να προλάβει ή να μειώσει τα προβλήματα κατά την διάρκεια της θεραπείας ή μετά τη θεραπεία.



## 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. Some problems are more common in people with diabetes. Most problems 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!**

## Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Η ροή του αίματος στα πόδια μπορεί ορισμένες φορές να είναι πιο αργή όταν έχετε διαβήτη. Τα νεύρα τα οποία παρέχουν την αίσθηση στα πόδια σας μπορεί επίσης να επηρεαστούν από το διαβήτη. Μπορεί να έχετε μέρη του δέρματος που να είναι μωδιασμένα ή μπορεί να έχετε την αίσθηση τιμπήματος από καρφίτσες και βελόνες επάνω στα πόδια σας.

Τα περισσότερα άτομα με διαβήτη έχουν ακούσει για τα σοβαρά προβλήματα που μπορεί να συμβούν στα πόδια τους, όπως μόλυνση ή έλκη. Οι μικροί τραυματισμοί μπορεί να χειροτερέψουν αν δεν αντιμετωπιστούν γρήγορα. Μερικά προβλήματα είναι πιο συνηθισμένα σε άτομα με διαβήτη. Τα περισσότερα προβλήματα μπορούν να εξαλειφθούν αν ξέρετε πώς να φροντίζετε τα πόδια σας σωστά.

**Η καλή φροντίδα των ποδιών είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσουν τα πόδια σας να έχουν αυτού του είδους προβλήματα.**

Υπάρχουν ορισμένα άτομα που ειδικεύονται στην πρόληψη των προβλημάτων των ποδιών σας. Αυτοί οι σπεσιαλίστες ονομάζονται «ποδιάτροι» και μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τον καλύτερο τρόπο να φροντίσετε τα πόδια σας. Ο γιατρός σας και η νοσοκόμα σας, μπορούν επίσης να σας υποδείξουν τα βασικά βήματα, έτσι ώστε τα πόδια σας να φροντίζονται καλά. Να εξετάζονται τα πόδια σας από έναν υπάλληλο υγείας, τουλάχιστον κάθε έξι μήνες.

**ΕΧΕΤΕ ΜΟΝΟ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΤΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ**



## 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. Check for objects inside your shoes with your hand. 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 if any cuts or sores do not heal or if you are worried about swelling, redness or discharge. Remember that minor injuries can get worse if not treated quickly.



## Πώς μπορώ να φροντίσω καλύτερα τα πόδια μου?

**Εδώ είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για τη φροντίδα των ποδιών σας.**

### **Φροντίστε τα πόδια σας κάθε μέρα.**

- Ελέγξτε και τα δυο σας πόδια. Επίσης, ελέγξτε ανάμεσα στα δάκτυλα. Χρησιμοποιήστε έναν καθρέπτη ή ρωτήστε φίλους αν δεν βλέπετε καλά.
- Πλύντε τα πόδια σας και στεγνώστε τα προσεκτικά.
- Αλείψτε λίγη κρέμα ποδιού για να σταματήσει το στέγνωμα του δέρματος (μην αλείφετε ανάμεσα στα δάκτυλα).
- Φορέστε καθαρές μάλλινες και βαμβακερές κάλτσες.
- Μη φοράτε τίποτα με σφιχτό λάστιχο, καθώς αυτό μπορεί να επιβραδύνει τη ροή του αίματος.
- Φορέστε καλά εφαρμοστά παπούτσια που δεν πιέζουν τα πόδια σας.

### **Πώς να αποφύγετε τον τραυματισμό**

- Χρησιμοποιήστε ζεστό νερό για τα πόδια σας, όχι καυτό νερό.
- Μη χρησιμοποιείτε θερμοφόρες, αντί γι'αυτές φορέστε κάλτσες στο κρεβάτι. Σβήστε την ηλεκτρική κουβέρτα πριν μπειτε στο κρεβάτι.
- Μην περπατάτε με γυμνά πόδια μέσα και έξω στο σπίτι. Φορέστε κάτι για να προστατέψετε τα πόδια σας, ανά πάσα στιγμή, ακόμα και στη θάλασσα.
- Κοιτάξτε μέσα στα παπούτσια σας πριν τα φορέσετε. Ελέγξτε με το χέρι σας μέσα στα παπούτσια σας για αντικείμενα. Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας δεν έχουν βλάβη και τίποτα δεν έπεσε μέσα τους, όπως καμιά πετρούλα.
- Κόψτε τα νύχια σας στα ίσια και να τα λιμάρετε με μια λίμα νυχιών. Μη σκαλίζετε τις άκρες των νυχιών σας και μην κόβετε τα νύχια σας πιο κοντά από το τέλος των δακτύλων του ποδιού σας.
- Αν έχετε κάλους, ένα συγκεντρωμένο στεγνό και σκληρό δέρμα ή άλλα προβλήματα ποδιού, θα πρέπει να δείτε έναν ποδίατρο.
- Επισκεφτείτε το γιατρό σας αν έχετε κοψίματα ή πληγές που δεν γιατρεύονται ή αν ανησυχείτε για πρίξιμο, κοκκινάδα ή αν τρέχει πύο. Να θυμάστε ότι οι μικροί τραυματισμοί μπορούν να χειροτερέψουν αν δεν αντιμετωπιστούν γρήγορα.



## Cholesterol and diabetes

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

Cholesterol is made up of different parts. The good parts of cholesterol help to keep blood vessels clear, so the blood can flow easily. The bad parts of cholesterol can cause blood vessels to become narrow or blocked. When you have diabetes the bad parts of cholesterol may be increased. The good parts of cholesterol may be reduced. These changes increase your risk of narrow or blocked blood vessels. When your blood vessels are narrow or blocked you have an increased risk of heart attack or stroke.

You can help to keep your cholesterol at a good level by eating a healthy diet and keeping active. Cholesterol tablets will help to correct the balance and reduce the risk of blockage to 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.

## Χοληστερίνη και διαβήτης

Η χοληστερίνη είναι ένα είδος λίπους που όλοι έχουν μέσα στο αίμα τους. Πολλά άτομα με διαβήτη μπορούν να έχουν προβλήματα με τη διαχείριση του επιπέδου της χοληστερίνης τους.

Η χοληστερίνη είναι φτιαγμένη από διαφορετικά μέρη. Τα καλά μέρη της χοληστερίνης βοηθούν να κρατηθούν τα αιμοφόρα αγγεία καθαρά, έτσι ώστε να μπορεί να ρέει το αίμα πιο εύκολα. Τα κακά μέρη της χοληστερίνης μπορούν να στενέψουν τα αιμοφόρα αγγεία ή να μπλοκαριστούν. Όταν έχετε διαβήτη μπορεί να αυξηθούν τα κακά μέρη της χοληστερίνης. Τα καλά μέρη της χοληστερίνης μπορεί να μειωθούν. Αυτές οι αλλαγές αυξάνουν τον κίνδυνο να στενέψουν ή να μπλοκαριστούν τα αιμοφόρα αγγεία σας. Όταν τα αιμοφόρα αγγεία σας είναι στενά ή μπλοκαρισμένα έχετε έναν αυξανόμενο κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μπορείτε να βοηθήσετε να κρατηθεί η χοληστερίνη σας σε καλό επίπεδο αν τρώτε μια υγιεινή διατροφή και αν παραμείνετε δραστήριοι. Τα χάπια της χοληστερίνης μπορούν να βοηθήσουν να επανέλθει η ισορροπία και να μειωθεί ο κίνδυνος έμφραξης των αιμοφόρων αγγείων.

### Για να βοηθηθεί η διαχείριση της χοληστερίνης σας:

- Να χρησιμοποιείτε λιγότερο λίπος όταν μαγειρεύετε.
- Να επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλού λίπους.
- Να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Να επιλέγετε ψωμιά ολικής άλεσης.
- Να είστε δραστήριοι, να κάνετε άσκηση για 30 λεπτά, τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα.
- Να παίρνετε τα χάπια της χοληστερίνης όπως καθορίζεται.
- Αν καπνίζετε, ζητήστε βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα.



## 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.



## Πίεση του Αίματος και διαβήτης

Η καρδιά σας αντλεί αίμα γύρω από το σώμα σας μέσω σωλήνων που ονομάζονται «αιμοφόρα αγγεία». Η πίεση του αίματος είναι ένα μετρητής της πίεσης μέσα σ'αυτά τα αγγεία όταν η καρδιά κάνει την άντληση. Η εξέταση της πίεσης του αίματος δίνει δύο αποτελέσματα. Θα τα δείτε γραμμένα έτσι: 130/85.

Για τα άτομα με διαβήτη τα πρώτα αποτελέσματα θα πρέπει να είναι το πολύ 130 ή λιγότερο. Το δεύτερο θα πρέπει να είναι το πολύ 85 ή λιγότερο. Αν δεν αντιμετωπιστεί η υψηλή πίεση του αίματος μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική νόσο, σε καρδιακή προσβολή, σε εγκεφαλικό επεισόδιο, σε προβλήματα με την όραση και σε βλάβη των νεύρων.

Ο διαβήτης και η υψηλή πίεση του αίματος συχνά παρουσιάζονται μαζί. Ορισμένα άτομα έχουν στο οικογενιακό ιστορικό τους υψηλή πίεση του αίματος. Ο καλύτερος τρόπος να βοηθηθεί η πίεση του αίματός σας είναι:

- Να είστε δραστήριοι και να ασκείστε τακτικά.
- Να τρώτε υγιεινή διατροφή.
- Να τρώτε λιγότερο αλάτι και να μειώσετε τα λίπη στο φαγητό σας.
- Να χάσετε το υπερβολικό βάρος.
- Να σταματήσετε το κάπνισμα.
- Να πίνετε λιγότερο αλκοόλ.

Αν ακόμα είναι πολύ ψηλά η πίεση του αίματός σας θα χρειαστείτε χάπια. Μπορεί να σας δώσουν περισσότερα από ένα είδος χαπιών για την πίεση του αίματος για να κρατηθεί υπό έλεγχο. Ζητήστε από το γιατρό σας να εξετάσει την πίεση του αίματός σας κάθε φορά που επισκέπτεστε την κλινική.



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

Many people have blood sugar tests when they go to the doctor. The blood 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.

These blood tests might be taken from a vein or, in some cases, from a finger prick blood sample.

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

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

Your diabetes treatment (food, exercise/activity, medicines) should control the blood sugars most of the time.

If the blood sugar results show the level is sometimes too high or too low, then a change in treatment can help. Changing your food, activity/exercise or medicines (if needed) should improve your 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 prick your finger to put a small drop of blood onto the test strip. Your healthcare worker will show you the steps for testing and tell you the best times to test. They will tell you how to look after the blood sugar machine and where to get supplies. If you follow the right steps you will get an accurate reading.

## Γιατί θα πρέπει να εξετάζω το ζάχαρό μου στο σπίτι?

Πολλοί άνθρωποι κάνουν εξετάσεις για το ζάχαρο όταν πάνε στο γιατρό. Η εξέταση αίματος λέει την ακριβή ανάγνωση του ζάχαρου κατά τη στιγμή που λαμβάνεται το δείγμα αίματος. Ένα άλλο είδος εξέτασης του ζάχαρου (HbA1c), δείχνει το μέσο επίπεδο του ζάχαρου κατά τη διάρκεια αρκετών μηνών και μπορεί να γίνει 1 έως 4 φορές το χρόνο.

Αυτές οι εξετάσεις αίματος μπορούν να γίνουν από τη φλέβα ή σε ορισμένες περιπτώσεις, από ένα τρύπιμα στο δάκτυλό σας.

Είναι πολύ χρήσιμο για το γιατρό και τον εκπαιδευτή για διαβήτη ή τη νοσοκόμα, να γνωρίζουν το επίπεδο του ζάχαρου σας και για άλλες χρονικές στιγμές. Για παράδειγμα: όταν είστε στο σπίτι, πριν φάτε, ή μετά που φάτε.

Ο καλύτερος τρόπος για να δείτε αν ο διαβήτης σας είναι υπό καλό έλεγχο είναι η εξέταση του ζάχαρου στο σπίτι.

Η θεραπεία του διαβήτη σας (το φαγητό, η άσκηση/δραστηριότητα, τα φάρμακα) τις περισσότερες φορές θα ελέγχουν το ζάχαρο.

Αν τα αποτελέσματα των εξετάσεων του ζάχαρου δείχνουν ότι ορισμένες φορές το επίπεδο είναι πολύ ψηλό ή πολύ χαμηλό, τότε θα βοηθήσει στη θεραπεία μια αλλαγή. Η αλλαγή στο φαγητό σας, στη δραστηριότητα/άσκηση ή στα φάρμακα (αν χρειαστεί), θα βελτιώσουν τον έλεγχο του ζάχαρου σας.

Για την εξέταση του ζάχαρου σας στο σπίτι, χρειάζεστε μια μηχανή για ζάχαρο (μετρητή) και λωρίδες εξέτασης που να ταιριάζουν. Βάζετε τη λωρίδα εξέτασης μέσα στη μηχανή. Μετά τρυπάτε το δάκτυλό σας για να βάλετε μια μικρή σταγόνα αίματος επάνω στη λωρίδα εξέτασης. Η υπάλληλος υγείας θα σας υποδείξει τα βήματα για την εξέταση και θα σας πει ποιες είναι οι καλύτερες ώρες για να γίνει η εξέταση. Θα σας πουν πώς να φροντίζετε τη μηχανή του ζάχαρου και από που να παίρνετε τις προμήθειες. Αν ακολουθήσετε τα σωστά βήματα θα έχετε μια ακριβή ανάγνωση.



## 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 a language other than English, 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 \_\_\_\_\_

## Πότε θα πρέπει να εξετάζω το ζάχαρό μου στο σπίτι?

### Ποιες ώρες θα πρέπει να κάνω την εξέταση;

Οι καλύτερες ώρες για την εξέταση είναι πριν τα γεύματα, δύο ώρες μετά τα γεύματα και πριν πάτε στο κρεβάτι. Κάντε μια συζήτηση με το γιατρό σας ή την ειδικό για διαβήτη εκπαιδευτή/νοσοκόμο, για να σας πουν ποιες είναι οι κατάλληλες ώρες για σας να κάνετε τις εξετάσεις. Στην αρχή, μπορεί να χρειαστεί να γίνονται οι εξετάσεις δύο με τέσσερις φορές την ημέρα.

### Καταγραφή Αποτελεσμάτων

Κρατήστε την καταγραφή των αποτελεσμάτων του ζάχαρου σε ένα σημειωματάριο. Γράψτε την ημερομηνία και την ώρα της εξέτασης και αν έγινε πριν ή μετά το φαγητό. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας, φίλο/ή ή φροντιστή να το κάνει για σας, αν δεν μπορείτε εσείς. Μπορείτε επίσης, να γράψετε ό,τι άλλο θεωρείτε ότι είναι σημαντικό. Για παράδειγμα: υψηλό ζάχαρο, γιατί ήταν μια ειδική περίπτωση, ή πολύ χαμηλό, αν αργήσατε να φάτε το γεύμα σας.

Να πάρετε μαζί σας το σημειωματάριο όταν επισκέπτεστε το γιατρό. Αν τα γράψετε σε γλώσσα εκτός της αγγλικής, ακόμα και τότε μπορείτε να πείτε στο γιατρό τα αποτελέσματα και τα οποιαδήποτε σημαντικά πράγματα σχετικά με τα αποτελέσματα. Ο γιατρός θα χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να σας βοηθήσει να κάνετε αλλαγές στη φροντίδα σας, αν χρειαστεί.

Υπάρχει ένας σημαντικός λόγος για την εξέταση του δικού σας ζάχαρου, από σας τους ίδιους. Ιατρικές μελέτες έδειξαν ότι, αν το ζάχαρο του αίματος είναι κοντά στο κανονικό, αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο επιπλοκών. Το κανονικό ζάχαρο είναι μεταξύ 4 έως 8. Όταν δείτε το γιατρό σας πρέπει να μιλήσετε για την καλύτερη διακύμανση των ζαχάρων για σας, καθώς δεν είναι όλοι το ίδιο.

**Ο στόχος διακύμανσης του επιπέδου του ζαχάρου μου είναι: \_\_\_\_\_ έως \_\_\_\_\_**



## 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 medicines	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 or device is working correctly
Hand wash	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.

## Γιατί είναι υψηλό το επίπεδο του ζαχάρου μου?

### Υπεργλυκαιμία σημαίνει υψηλό ζάχαρο στο αίμα.

Ελέγχετε το ζάχαρό σας με την ισορροπημένη διατροφή, με την άσκηση και με τα φάρμακα που παίρνετε. Ορισμένες φορές, η ισορροπία είναι άνιση και αυτό μπορεί να προκαλέσει την άνοδο του ζαχάρου. Αν το ζάχαρο σας παραμένει ψηλά (πάνω από 10) να ελέγξετε τον κατάλογο των πιθανών αιτιών και τι θα χρειαστεί να κάνετε.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ	ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
Επιλογές τροφίμων	Ελέγξτε τα τρόφιμα που δεν περιέχουν πολύ ζάχαρη ή πολύ λίπος. Μειώστε την ποσότητα, αν τρώτε παραπάνω από ότι τρώτε συνήθως.
Ανεπαρκείς δραστηριότητες	Αυξήστε τις δραστηριότητες και τις ασκήσεις σας.
Συναισθηματικό άγχος	Μιλήστε στην δική σας υπάλληλο υγείας.
Καινούργια φάρμακα	Ελέγξτε όλα τα φάρμακα με το γιατρό ή με το φαρμακείο.
Ασθένεια	Δείτε το γιατρό όσο το συντομότερο δυνατόν.
Ινσουλίνη ή χάπια	Ελέγξτε αν έχετε ξεχάσει να πάρετε ένα χάπι ή μια ένεση. Ελέγξτε αν παίρνετε τη σωστή δόση φαρμάκων.
Εξοπλισμός	Ελέγξτε αν λειτουργεί η μηχανή του ζαχάρου. Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης επάνω στις λωρίδες σας. Ελέγξτε αν ο στυλός της ινσουλίνης ή η συσκευή λειτουργεί σωστά.
Πλύσιμο χεριών	Φροντίστε να πλένετε και να στεγνώνετε τα χέρια σας πριν από κάθε εξέταση.

### **Να θυμάστε:**

- Να συνεχίσετε να παίρνετε τα συνηθισμένα σας φάρμακα.
- Να αυξάνετε τον αριθμό εξετάσεων του ζαχάρου.
- Να δείτε το γιατρό σας αν έχετε για περισσότερες από δύο (2) μέρες υψηλό ζάχαρο (μεταξύ 15 έως 20), αν το ζάχαρό σας είναι πάνω από 20 ή αν δεν αισθάνεστε καλά.



## 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 or nurse so that you know how to prevent low blood sugar and what your blood sugar should be.



## Τι είναι Χαμηλό Ζάχαρο?

### Υπογλυκαιμία ή «Υπο» σημαίνει χαμηλό ζάχαρο στο αίμα.

Το χαμηλό ζάχαρο μπορεί να παρουσιαστεί στα άτομα που παίρνουν χάπια ή ινσουλίνη για το διαβήτη τους. Να θυμάστε ότι, το κανονικό ζάχαρο είναι γύρω στα 4-8, όταν εξετάξετε με τη μηχανή ζάχαρου.

Το χαμηλό ζάχαρο είναι κάτω από 3,5.

### Πώς θα αισθάνομαι αν έχω χαμηλό ζάχαρο;

Το σώμα σας αντιδρά στα χαμηλά επίπεδα του ζάχαρου. Χρειάζεται περισσότερη ενέργεια γρήγορα. Όταν το ζάχαρό σας είναι πολύ χαμηλά, μπορεί να έχετε μία ή περισσότερες από αυτές τις αισθήσεις:

### **Πρώρα σημάδια:**

Τράνταγμα/Τρεμούλα, χλωμάδα, ιδρώμα, νευρικότητα, ζαλάδα, απώλεια συγκέντρωσης, απότομη πείνα, θολή όραση.

### **Επόμενα σημάδια:**

Παράξενη συμπεριφορά (ανεξήγητη άσχημη συμπεριφορά, κλάμμα), νύστα, αν δεν το αντιμετωπίσετε μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ	ΠΡΟΛΗΨΗ ΧΑΜΗΛΩΝ ΖΑΧΑΡΩΝ
Δεν τρώτε αρκετό φαγητό	Κανονική ποσότητα φαγητού
Αργάτε να τρώτε ή παραλείπετε ένα γεύμα	Να τρώτε τα γεύματα στην κανονική τους ώρα
Πίνετε αλκοόλ με άδειο στομάχι	Να τρώτε ένα μεζέ, αν πρόκειται να πιείτε αλκοόλ
Πίνετε αλκοόλ με άδειο στομάχι	Πάντα να ελέγχετε τη δόση σας
Κάνετε επιπλέον άσκηση/ δραστηριότητα	Ρυθμίστε το φαγητό ή τη δόση του φαρμάκου σας
Δεν είναι ξεκάθαρη η αιτία	Ελέγξτε με το γιατρό σας

\*Συζητήστε το αυτό με το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας, έτσι ώστε, να ξέρετε πώς να προλάβετε το χαμηλό ζάχαρο και το πόσο θα πρέπει να είναι το ζάχαρό σας.



## 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 the following:

- 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 medicines for diabetes, ask your chemist about treating low blood sugar. You will need to take glucose instead of normal sugar when your blood sugar is low.

**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 (e.g. 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 unconscious do not give food or fluid. Ring an ambulance on 000.

## Τι μπορώ να κάνω για το Χαμηλό Ζάχαρο?

Αν αισθάνεστε ότι χαμήλωσε το ζάχαρο πρέπει να αντιδράσετε γρήγορα. Τα συμπτώματα μπορεί να χειροτερέψουν αν δεν τα αντιμετωπίσετε. Το σώμα σας χρειάζεται κάτι που περιέχει ζάχαρη (γλυκό), για να αυξάνει το επίπεδο του ζάχαρου και να το επαναφέρει στο κανονικό.

- Βήμα 1.** Να φάτε κάτι που να περιέχει ζάχαρη. Θα πρέπει να δοκιμάσετε ένα από τα ακόλουθα:
- 3 κουταλιές τσαγιού από ζάχαρη ανακατεμένη με νερό.
  - 5-7 καραμέλες ζελέ (jelly beans)
  - Μικρό ποτήρι από κανονικό αναψυκτικό (όχι δίαιτας ή χαμηλών θερμίδων).
  - 3 χάπια γλυκόζης. Αν παίρνετε «Glucobay» (acarbose) χάπια, μαζί με άλλα φάρμακα για διαβήτη, ρωτήστε στο φαρμακείο σας σχετικά με την αντιμετώπιση του χαμηλού ζαχάρου. Θα χρειαστεί να πάρετε γλυκόζη αντί για κανονική ζάχαρη, όταν το ζάχαρό σας είναι χαμηλό.
- Βήμα 2.** Αν αισθανθείτε καλύτερα μετά από 5 λεπτά ή αισθανθείτε χειρότερα, να επαναλάβετε το Βήμα 1.
- Βήμα 3.** Αν είναι περισσότερα από 15 λεπτά μέχρι το επόμενο σας γεύμα, φάτε κάτι (π.χ. φρούτο, ψωμί ή μπισκότα) για να κρατηθεί σταθερό το ζάχαρό σας. Αν είναι ώρα για το επόμενο γεύμα σας, να φάτε το γεύμα σας.
- Βήμα 4.** Να τρώτε τα γεύματά σας σε μια τακτική ώρα.

Αν έχετε μια μηχανή για ζάχαρο, εξετάστε το επίπεδο του ζάχαρου. Το χαμηλό ζάχαρο είναι λιγότερο από 3,5.

Αν δεν έχετε μηχανή για ζάχαρο, αλλά αισθάνεστε ότι το ζάχαρό σας είναι χαμηλό τότε ακολουθήστε τα παραπάνω βήματα.

Αν δεν αισθανθείτε καλύτερα μετά από 30 λεπτά, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Αν κάποιος χάσει τις αισθήσεις του δεν πρέπει να του δώσουν φαγητό ή ποτό. Να τηλεφωνήσουν ένα ασθενοφόρο στο: 000.



## Using your medicines wisely

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

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

### Safety with medicines

When people think about medicines they usually think about prescriptions from the doctor. There are many types of medicine. Herbal remedies and drops or tablets from naturopaths are medicines. Cough mixtures, other tablets or liquids are also medicines which you buy from the chemist without a prescription.

All these medicines can affect each other. They can also have other effects on your body that you don't expect. Tell your doctor about all the medicines you take. 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.

## Χρησιμοποιήστε τα φάρμακά σας σωστά.

Ορισμένες φορές τα άτομα με διαβήτη λένε ότι παίρνουν πάρα πολλά φάρμακα. Αναρωτιούνται γιατί ο γιατρός τους, τους συμβουλεύει να παίρνουν τόσο πολλά φάρμακα.

Συχνά ο διαβήτης παρουσιάζεται μαζί με άλλα προβλήματα υγείας όπως, η υψηλή πίεση του αίματος ή η χοληστερίνη. Χρειάζεται θεραπεία για κάθε ένα από αυτά τα προβλήματα, για να βοηθήσουν στην πρόληψη επιπλοκών. Οι επιπλοκές του διαβήτη μπορούν να συμπεριλαμβάνουν εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή ή νεφρική νόσο. Γι' αυτό το λόγο τα άτομα με διαβήτη μπορεί να παίρνουν πολλών ειδών φάρμακα. Όταν παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα είναι σημαντικό να καταλαβαίνετε τι παίρνετε και γιατί τα παίρνετε.

### Ασφάλεια με τα φάρμακα

Όταν οι άνθρωποι σκέπτονται για φάρμακα, συνήθως σκέπτονται αυτά με συνταγές από το γιατρό. Υπάρχουν πολλών ειδών φάρμακα. Τα βότανα και οι σταγόνες ή τα χάπια από τους βοτανολόγους είναι και αυτά φάρμακα. Τα σιρόπια για το βήχα, άλλα χάπια ή σιρόπια, είναι επίσης φάρμακα τα οποία αγοράζονται από το φαρμακείο χωρίς συνταγή.

Όλα αυτά τα φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν το ένα το άλλο. Επίσης, μπορούν να έχουν άλλες επιπλοκές στο σώμα σας, που δεν περιμένετε. Πείτε στο γιατρό σας για όλα τα φάρμακα που παίρνετε. Αυτό θα βοηθήσει εσάς και το γιατρό σας για να αποφύγετε τα προβλήματα με τα φάρμακά σας.

Θα πρέπει να ξέρετε τι είναι το κάθε ένα χάπι ή φάρμακο, πότε να το παίρνετε και τη σωστή τους δόση. Να κουβαλάτε μαζί σας έναν κατάλογο των πρόσφατων φαρμάκων σας. Ποτέ να μην παίρνετε φάρμακα που χορηγήθηκαν για άλλα άτομα.

Μιλήστε στο γιατρό, στο φαρμακείο ή στη νοσοκόμα σας για να μάθετε περισσότερα.



## Tablets for diabetes

Insulin is what your body makes to control blood sugar levels. You get diabetes when your body is not making enough insulin. It can also happen if the insulin does not work properly. Lack of exercise and being overweight will affect how well your insulin works. Exercise and a healthy diet may not be enough to control your blood sugar levels. If this happens your doctor may 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
- Help the insulin to work better in areas where the blood sugar is used, like the muscles
- Reduce the release of sugar from storage areas in the body such as the liver
- Reduce the amount of digested sugars moving across from the stomach into the blood.

The doctor may give you more than one type of tablet. Like all medicines, tablets for diabetes have effects that we don't expect. The most common are low blood sugar (hypo), stomach upset and skin rashes. Contact your doctor if you think you have one of these effects 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 your chemist. Take them if you need to treat low blood sugar.

## Χάπια για το διαβήτη

Η ινσουλίνη είναι αυτή που παράγει το σώμα σας για να ελέγχει τα επίπεδα του ζάχαρου. Παρουσιάζεται ο διαβήτης όταν το σώμα σας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη. Μπορεί επίσης να παρουσιαστεί, αν η ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά. Η έλλειψη άσκησης και το υπερβολικό βάρος θα επηρεάσουν το πόσο καλά θα λειτουργήσει η ινσουλίνη σας. Η άσκηση και η υγιεινή διατροφή μπορεί να μην είναι αρκετές για να ελέγξουν τα επίπεδα του ζαχάρου σας. Αν συμβεί αυτό, τότε ο γιατρός σας μπορεί να σας δώσει χάπια για διαβήτη Τύπου 2.

Τα χάπια για το διαβήτη μειώνουν τα επίπεδα του ζαχάρου. Ενεργούν με διαφορετικούς τρόπους για να:

- Βοηθήσουν το σώμα να παράγει περισσότερη ινσουλίνη.
- Βοηθήσουν την ινσουλίνη να ενεργήσει καλύτερα σε μέρη του σώματος που χρησιμοποιείται το ζάχαρο, όπως στους μυς.
- Μειώνει τη διαφυγή της ζάχαρης από τις περιοχές αποθήκευσης στο σώμα, όπως το σπλάχν.
- Μειώνει την ποσότητα της χωνευμένης ζάχαρης προχωρώντας από το έντερο στο αίμα.

Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει περισσότερα από ένα είδος χάπια. Όπως όλα τα φάρμακα, τα χάπια για το διαβήτη έχουν παρενέργειες που δεν περιμένουμε. Οι πιο συνηθισμένες είναι το χαμηλό ζάχαρο (υπο), το ανακάτωμα του στομάχου και τα εξανθήματα στο δέρμα. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας αν νομίζετε ότι έχετε μια από αυτές τις παρενέργειες από τα χάπια σας ή αν δεν αισθάνεστε καλά.

Να έχετε πάντα μαζί σας μερικές καραμέλες ζελέ ή χάπια γλυκόζης, αν παίρνετε χάπια για διαβήτη. Μπορείτε να πάρετε χάπια γλυκόζης από το φαρμακείο σας. Να τα παίρνετε αν χρειαστεί να αντιμετωπίσετε το χαμηλό ζάχαρο.



## Will I need injections for diabetes?

The main treatment for diabetes is healthy eating and exercise. 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. Most people with diabetes may eventually need to have injections to help control blood sugar levels.

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

You get diabetes when your body is not making enough insulin. It can also happen if 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. They will teach you to look after the equipment.



## Θα χρειαστώ ενέσεις για το διαβήτη?

Η κύρια θεραπεία για το διαβήτη είναι η υγιεινή διατροφή και η άσκηση. Θα δοθούν χάπια αν το ζάχαρο παραμένει πολύ ψηλά. Αν το ζάχαρο εξακολουθεί ακόμη να μην ελέγχεται με τα χάπια, τότε μπορεί να χρειαστούν ενέσεις.

Πολλοί άνθρωποι έχουν ακούσει για τις ενέσεις για το διαβήτη. Τα περισσότερα άτομα με διαβήτη μπορεί τελικά να χρειαστεί να κάνουν ενέσεις, για να βοηθήσει με τον έλεγχο των επιπέδων του ζαχάρου.

Το πιο συνηθισμένο φάρμακο που χρησιμοποιείτε για τις ενέσεις ονομάζεται «ινσουλίνη». Η ινσουλίνη είναι αυτή που χρησιμοποιεί το σώμα σας για να ελέγχει το ζάχαρο. Το σώμα σας παράγει τη δική του ινσουλίνη από τότε που γεννηθήκατε.

Σας παρουσιάζεται ο διαβήτης όταν το σώμα σας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστεί αν η ινσουλίνη δε λειτουργεί κανονικά. Τα χάπια μπορούν να βοηθήσουν μ'αυτά τα προβλήματα, αλλά ορισμένες φορές δεν είναι αρκετά.

Η ινσουλίνη που χρησιμοποιείται στις ενέσεις είναι παρόμοια με την ινσουλίνη του ίδιου του σώματός σας. Η ινσουλίνη, μέσω της ένεσης, κάνει ακριβώς την ίδια δουλειά όπως η ινσουλίνη μέσα στο σώμα σας. Αυτή ελέγχει το επίπεδο του ζαχάρου σας.

Η διαδικασία για να γίνουν οι ενέσεις της ινσουλίνης είναι απλή. Αυτές συνήθως γίνονται μία ή δύο φορές την ημέρα.

Ο γιατρός ή η ειδική για διαβήτη νοσοκόμα μπορούν να σας διδάξουν τον τρόπο με τον οποίον να κάνετε τις ενέσεις. Θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε για τις ενέσεις και για το πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας. Θα σας διδάξουν πώς να φροντίζετε τον εξοπλισμό σας.



## What should I know about insulin injections?

This is a list of important points to know about insulin injections. Your doctor or diabetes nurse will teach you how to give injections. If you don't understand something, ask for more information.

### 1. Insulin injection

- How long will the insulin work for?
- When is it working at its strongest level?
- Check you have the correct type of insulin, and the dose is right.
- Check the expiry date before each injection.

### 2. Equipment

- Do a safety check on all the equipment. You will be shown how to do this.
- Follow the instructions to prepare the injection.
- Dispose of needles into a special container called a sharps container.
  
- Have enough supplies of insulin and needles. Don't run out over weekends or holidays.

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

Some insulin injections are given before a meal because they work quickly. Other insulins have a slower effect on blood sugar level.

### 4. Change the injection site

- Change the spot for the injection a little every time to let 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. Know the correct way to store your insulin

The insulin you are using is kept at room temperature. Store the insulin you are not using on the middle shelves of your fridge. Do not store insulin in the freezer or on fridge door.

## Τι θα πρέπει να γνωρίζω για τις ενέσεις της ινσουλίνης?

Αυτός είναι ένας κατάλογος από σημαντικά πράγματα για να μάθετε για τις ενέσεις της ινσουλίνης. Ο γιατρός σας ή η ειδική για το διαβήτη νοσοκόμα θα σας διδάξουν πώς να κάνετε τις ενέσεις. Αν δεν καταλαβαίνετε κάτι, ζητήστε περισσότερες πληροφορίες.

### 1. Ένεση ινσουλίνης

- Για πόσο χρονικό διάστημα θα λειτουργεί η ινσουλίνη;
- Πότε λειτουργεί στο δυνατότερό της επίπεδο;
- Ελέγξτε αν έχετε τον ακριβή τύπο ινσουλίνης και αν είναι σωστή η δόση.
- Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης πριν από κάθε ένεση.

### 2. Εξοπλισμός

- Ελέγξτε όλο τον εξοπλισμό αν είναι ασφαλής. Θα σας δείξουν πώς να το κάνετε αυτό.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες για να προετοιμάσετε την ένεση.
- Πετάξτε τις μεταχειρισμένες βελόνες μέσα σ'ένα ειδικό δοχείο αιχμηρών αντικειμένων που ονομάζεται «sharps container».
- Να έχετε αρκετές προμήθειες από ινσουλίνη και βελόνες. Να μην σας τελειώσουν μέσα στα Σαββατοκύριακα και στις αργίες.

### 3. Ελέγξτε το πότε να κάνετε την ένεση και πότε να τρώτε.

Μερικές ενέσεις ινσουλίνης γίνονται πριν από το φαγητό επειδή λειτουργούν γρήγορα. Άλλες ινσουλίνες έχουν πιο αργή επίδραση στο επίπεδο του ζάχαρου.

### 4. Αλλάξτε την τοποθεσία που κάνετε την ένεση.

- Η αλλαγή του τόπου που κάνετε την ένεση, λιγάκι κάθε φορά, δίνει στο δέρμα την ευκαιρία να θεραπευθεί. Ρωτήστε σε πιο σημείο να κάνετε την ένεση και πώς να εναλλάσσετε τον τόπο για τις ενέσεις.
- Να μάθετε τι πρέπει να κάνετε, αν έχετε μια μελανιά ή έναν όγκο κάτω από το δέρμα.

### 5. Να μάθετε το σωστό τρόπο αποθήκευσης της ινσουλίνης σας.

Η ινσουλίνη που χρησιμοποιείτε να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου. Να βάζετε την ινσουλίνη που δεν χρησιμοποιείτε στα μεσαία ράφια του ψυγείου σας. Μη βάλετε την ινσουλίνη στην κατάψυξη ή στην πόρτα του ψυγείου.



## 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 questions or concerns.

## Τι είναι επιπλοκές του διαβήτη?

Ορισμένες φορές, θα ακούσετε από φίλους, από την οικογένεια και από άλλους ανθρώπους, να μιλάνε για το διαβήτη και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει στην υγεία σας. Ο ιατρικός όρος γι' αυτά τα προβλήματα είναι «επιπλοκές».

Η πρόληψη ή η έγκαιρη αντιμετώπιση των επιπλοκών θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς.

Οι επιπλοκές μπορεί να είναι χρόνιες και μακροπρόθεσμες. Αυτά τα είδη των επιπλοκών γίνονται λόγω της βλάβης των αιμοφόρων αγγείων και των νεύρων, σε διαφορετικά μέρη του σώματος. Η βλάβη μπορεί να προκληθεί, με την πάροδο του χρόνου από τα υψηλά επίπεδα του ζάχαρου. Τα μέρη του σώματος που μπορούν να πάθουν βλάβη είναι: τα μάτια, τα νεφρά, τα νεύρα, τα πόδια, η καρδιά και ο εγκέφαλος.

Οι επιπλοκές του διαβήτη μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιακή προσβολή, σε εγκεφαλικό επεισόδιο, στην απώλεια της όρασης, σε έλκη των ποδιών και σε άλλα σοβαρά προβλήματα. Ορισμένες φορές, οι άνδρες βιώνουν σεξουαλικά προβλήματα από την βλάβη των νεύρων και των αιμοφόρων αγγείων.

Υπάρχουν αρκετά ενημερωτικά φυλλάδια που εξηγούν τις επιπλοκές του διαβήτη και το πώς να προληφθούν. Αν ήδη έχετε επιπλοκές με το διαβήτη, θα χρειαστεί να διαχειριστείτε το διαβήτη σας καλύτερα, έτσι ώστε, να μη χειροτερέψουν οι επιπλοκές.

Υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια, για αυτό μιλήστε στο γιατρό σας ή στην υπάλληλο υγείας, αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες.



## How can I reduce the risk of complications?

### To reduce the risk of 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 sugar and fat
- Talk to your doctor or health worker about what body 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. Wash and dry them everyday. Check them every day and treat infections quickly.
- Your doctor or health worker can assist if you have any questions or problems.

## Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο των επιπλοκών?

**Για να μειωθεί ο κίνδυνος των επιπλοκών που προκαλούνται από το διαβήτη, θα πρέπει:**

- Να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά για μια εξέταση, για να βρείτε εγκαίρως τα οποιαδήποτε προβλήματα.
- Να κάνετε μερική τακτική άσκηση ή δραστηριότητα.
- Να τρώτε με μέτρο. Να αποφύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ ζάχαρη και λίπος.
- Να μιλήσετε στο γιατρό σας ή στην υπάλληλο υγείας για πιο σωματικό βάρος είναι καλό για την υγεία σας.
- Να εξετάζετε το ζάχαρό σας. Να μιλήσετε με το γιατρό σας για το πόσο συχνά να το εξετάζετε.
- Να παίρνετε τα φάρμακά σας, έτσι όπως χορηγούνται.
- Να μην καπνίζετε. Το κάπνισμα χειροτερεύει τις επιπλοκές.
- Να εξετάζετε τακτικά την πίεση του αίματός σας (κάθε 3 μήνες).
- Να εξετάζετε τακτικά τη χοληστερίνη σας (κάθε 6 μήνες).
- Να εξετάζετε τακτικά τα μάτια σας (κάθε 2 χρόνια).
- Να φροντίζετε τα πόδια σας. Να τα πλένετε και να στεγνώνετε κάθε μέρα. Να τα εξετάζετε καθημερινά και να αντιμετωπίζετε τις μολύνσεις γρήγορα.
- Ο γιατρός σας ή η υπάλληλος υγείας μπορούν να σας βοηθήσουν, αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή προβλήματα.



## Looking after yourself when sick

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

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

### Suggested light foods and fluids:

- 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.

You need to contact your doctor for advice about your medication if you are vomiting.

If your blood sugar is above 15, drink fluids without added sugar (e.g. soda water, mineral water, weak black tea).

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



## Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν είστε άρρωστοι

### Χρησιμοποιήστε ευκολοχώνευτες τροφές αντί για τα συνηθισμένα σας γεύματα.

Να τρώτε μικρές ποσότητες ελαφριών τροφών και να πίνετε υγρά πιο συχνά, αντί να τρώτε ένα συνηθισμένο γεύμα. Χρησιμοποιήστε δύο με τρεις ελαφριές τροφές για κάθε γεύμα, αν δεν μπορείτε να φάτε το συνηθισμένο σας γεύμα. Να θυμάστε ότι πρέπει να τρώτε μικρές ποσότητες πιο συχνά αν έχετε ανακατωμένο στομάχι.

### Προτεινόμενες ελαφριές τροφές και ποτά:

- Λεμονάδα-3 κουταλιές του τσαγιού ζάχαρη σε ένα ποτήρι νερό ανακατεμένο με λίγο χυμό λεμονιού.
- Χυμός φρούτου - ½ έως 1 ποτήρι.
- Τζίντζερ Αλε (Ginger Ale) -1 ποτήρι από ένα κανονικό (γλυκό) ginger ale.
- Γάλα και μπισκότα -½ ποτήρι γάλα και δύο μπισκότα.
- Αυγό χτυπητό -1 ποτήρι γάλα, 1 αυγό, 1 κοφτή κουταλιά του τσαγιού ζάχαρη ή μέλι.
- Παγωτό - 4 κοφτές κουταλιές σούπας (ή 2 μπάλες).
- Ρυζόγαλο - ½ φλυτζάνι βρασμένο ρύζι με γάλα.
- Κοτόσουπα με φιδέ.

### Να πίνετε μικρές ποσότητες υγρών συχνά για την αποφυγή αφυδάτωσης.

Μπορεί να προκληθεί αφυδάτωση από το υψηλό ζάχαρο. Αν πίνετε συχνά μικρές ποσότητες υγρών θα βοηθήσουν να αποφευχθεί η αφυδάτωση.

Αν κάνετε εμετό, πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας για να σας συμβουλευτεί σχετικά με τα φάρμακά σας.

Αν το ζάχαρό σας είναι πάνω από το 15, τότε να πίνετε ποτά χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη (π.χ. νερό σόδα, μεταλλικό νερό ή ελαφρό μαύρο τσάι).

Αν το ζάχαρό σας είναι κάτω από το 15, τότε να πίνετε ζαχαρούχα ποτά (π.χ. αναψυκτικά). Αυτά θα συγκρατήσουν το ζάχαρο να μην κατέβει πολύ χαμηλά, ειδικά όταν δεν μπορείτε να φάτε.



## 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 very high. Ask the doctor what to do if you have chest pain.

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

Very high blood sugars continued over time need 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 to 33. If the reading is above 30 to 33 the machine will show 'HI'. If your blood sugar stays 'HI' or you feel unwell you should seek urgent medical care.

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

Diabetes Emergency Advice is available from:

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**

## Τι να κάνετε σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας για το τι πρέπει να κάνετε αν αρρωστήσετε. Μιλήστε για το τι θα πρέπει να κάνετε αν το επίπεδο του διαβήτη σας είναι πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό. Ρωτήστε το γιατρό τι θα πρέπει να κάνετε αν έχετε πόνο στο στήθος.

Αν το ζάχαρό σας είναι πολύ χαμηλό (λιγότερο από 3,5), να φάτε αμέσως λίγη γλυκόζη ή ζάχαρη. Να εξετάσετε αν το ζάχαρό σας επανήλθε στο κανονικό (3 έως 8). Το χαμηλό ζάχαρο μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια των αισθήσεων.

Το πολύ υψηλό ζάχαρο που συνεχίζεται για καιρό, χρειάζεται θεραπεία. Μπορεί να πάθετε αφυδάτωση, να βγάλετε πολλά ούρα και να διψάτε εξαιρετικά. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να πάθετε σύγχυση και να χάσετε τις αισθήσεις σας.

Η μηχανή του ζάχαρου που χρησιμοποιείται στο σπίτι, μπορεί να διαβάσει μόνο έως το 30-33. Αν η ανάγνωση είναι πάνω από 30-33, η μηχανή θα δείξει «HI», (Υψηλό). Αν το ζάχαρό σας παραμένει στο «HI» ή αν δεν αισθάνεστε καλά θα πρέπει να ζητήσετε επείγουσα ιατρική περίθαλψη.

### Τι θα γίνει αν δεν μπορώ να επικοινωνήσω με το γιατρό μου?

Διατίθενται συμβουλές για τον Διαβήτη σε Περιπτώσεις Έκτακτης Ανάγκης από το:

Τοπικό Νοσοκομείο: Τηλέφωνο: \_\_\_\_\_

Αν έχετε συνεχείς πόνους στο στήθος τηλεφωνήστε στον αριθμό:000, για Ασθενοφόρο.

Αν κάποιος έχει χάσει τις αισθήσεις του ΜΗΝ ΤΟΥ ΔΙΝΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ:

- Ξαπλώστε τους στο πλευρό τους για να μπορούν να αναπνεύσουν.
- **Τηλεφωνήστε στον αριθμό: 000, για Ασθενοφόρο.**



## 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. Think about 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 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 (e.g. needles, insulin, blood glucose meter).

## Διαβήτης και ταξίδια

Είναι πολύ σημαντικό να προγραμματίζετε τα ταξίδια σας. Είναι ακόμη πιο σημαντικό όταν έχετε διαβήτη. Ένας καλός τρόπος να προγραμματίσετε τα ταξίδια σας είναι να γράψετε έναν κατάλογο των πραγμάτων που χρειάζεστε να πάρετε μαζί σας. Επίσης, θα χρειαστεί να σκεφτείτε για το τι σκοπεύετε να κάνετε στις διακοπές σας. Σκεφτείτε το πώς να προετοιμαστείτε γι'αυτές τις δραστηριότητες.

Ο καλός προγραμματισμός θα σας βοηθήσει να αποφύγετε προβλήματα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας.

Κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως, «Τι θα κάνω αν...;»

« Τι θα κάνω αν ξεμείνω από χάπια/ινσουλίνη;»

« Τι θα κάνω αν μου κλέψουν τα φάρμακά μου;»

« Τι θα κάνω αν το ζάχαρό μου είναι χαμηλό;»

« Τι θα κάνω αν το αεροπλάνο μου έχει καθυστέρηση και εγώ πρέπει να φάω;»

« Τι θα κάνω αν με σταματήσει το τελωνείο επειδή έχω βελόνες στην τσάντα μου;»

Αν κάνετε ένα πρόγραμμα για απροσδόκητες καταστάσεις όπως αυτές, θα απολαύσετε το ταξίδι σας περισσότερο. Μιλήστε στο γιατρό σας και στην υπάλληλο υγείας πριν ταξιδέψετε, έτσι ώστε, να είστε καλά προετοιμασμένοι.

### **Ορισμένα πράγματα που μπορεί να χρειαστεί να κάνετε:**

- Να κουβαλάτε επάνω σας ένα είδος ταυτότητας και τα επικοινωνιακά στοιχεία της οικογένειά σας.
- Να κρατάτε δύο σετ από τα φάρμακά σας. Να βάλετε ένα σετ μέσα στην τσάντα του χεριού σας και να κρατήσετε το δεύτερο σετ σε άλλη τσάντα ή σε βαλίτσα.
- Να πάρετε από το γιατρό σας επιπλέον φάρμακα.
- Να κρατάτε πάντα μια επιστολή από το γιατρό σας που να δηλώνει:
  - Ότι έχετε διαβήτη
  - Τα φάρμακα που χρειάζεστε
  - Τον κατάλογο του εξοπλισμού που κουβαλάτε για το διαβήτη σας (π.χ. τις βελόνες, την ινσουλίνη, το μετρητή ζάχαρου).



## 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 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 (e.g. lollies, soft drink, 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.

## Διαβήτης και οδήγηση

Μπορείτε να συνεχίζετε να είστε κάτοχος μιας άδειας οδήγησης ή άδειας εκπαιδευόμενου, αρκεί να είναι ο διαβήτης σας υπό έλεγχο. Το χαμηλό ζάχαρο και τα προβλήματα με την όρασή σας, μπορούν να επηρεάσουν το πόσο ασφαλείς είστε όταν οδηγείτε.

Υπάρχουν κανονισμοί οδήγησης για την ασφάλειά σας και για την ασφάλεια της οικογένειά σας και της κοινότητας.

Αν έχετε διαβήτη και χρησιμοποιείτε φάρμακα μιλήστε στο γιατρό σας για την οδήγηση. Ειδοποιήστε το Vic Roads ή τις τοπικές σας αρχές, ότι έχετε αναπτύξει διαβήτη. Μπορεί να χρειαστεί να παρουσιάσετε μια δήλωση γιατρού, σχετικά με το διαβήτη σας.

### Χαμηλό ζάχαρο (Υπογλυκαιμία) και οδήγηση

- Αν χρησιμοποιείτε φάρμακα για το διαβήτη σας μπορεί να βιώσετε χαμηλό ζάχαρο.
- Εξετάστε το ζάχαρό σας πριν οδηγήσετε.
- Το χαμηλό ζάχαρο θα κάνει την οδήγησή σας ανασφαλή. Αυτό είναι λόγω του ότι μπορεί να αισθανθείτε τρεμούλα, ζαλάδα ή να θολώσει η όρασή σας.
- Να κρατάτε πάντα κάτι γλυκό μέσα στο αυτοκίνητό σας (π.χ. καραμέλες, αναψυκτικά, μπισκότα), για να τρώτε σε περίπτωση χαμηλού ζάχαρου.
- Αν αισθανθείτε ότι το ζάχαρό σας είναι χαμηλά σταματήστε το αυτοκίνητό σας, αμέσως μόλις είναι ασφαλές να το κάνετε. Να φάτε κάτι γλυκό (δείτε στο «Τι μπορώ να κάνω για το χαμηλό ζάχαρο;»). Μην οδηγείτε έως ότου συνέλθετε πλήρως.

## Πώς να επικοινωνήσετε μαζί μας:

[boltonclarke.com.au](http://boltonclarke.com.au)

Τηλεφωνική υπηρεσία Ελλήνων διερμηνέων:

1300 53 91 28

1300 22 11 22

## How to contact us:

[boltonclarke.com.au](http://boltonclarke.com.au)

Greek telephone interpreter service:

1300 53 91 28

1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

