



zwangerschapsdiabetes
zoet zwanger? wacht niet langer

Met steun van de
Vlaamse overheid



ماذا بعد سكري الحمل

سكري الحمل يعني ارتفاع مستوى السكر في الدم بصفة غير عادية خلال فترة الحمل. و تتعرض لهذا أكثر من امرأة على الـ 50 خلال الحمل.

إذا ارتفع وزن جسمك أو كان السكر يتواجد في أفراد عائلتك فاعلمي أن احتمال إصابتك بسكري الحمل أثناء فترة الحمل قد يكون مرتفعاً. في العادة يختفي هذا المشكل بعد الوضع و لكن يمكن أن نعتره منبها طبيعياً يتم إصداره عن جسمك كإنذار لك.

الاحتمال بالإصابة بالسكر في الـ 5 إلى الـ 10 سنوات بعد وضع الحمل قد يرتفع بالنسبة للنساء اللواتي كن قد أصبن بسكري الحمل، لذا فهو من الأحسن أن يكون الأمر محل الاهتمام. في الغالب لا تكون هنالك أمارات واضحة تشير على احتمال وجود السكر. الانتظار إلى وقت ظهور أعراض المرض يساهم في تصعيب عملية العلاج و يعقد من مشكلة المرض.

هل سبق لك أن أصبت بسكري الحمل ...

- ينصح بمراقبة معدل السكر في الدم كل سنة عند طبيب الأسرة، الذي سيقوم بدوره بمباشرة العلاج و بسرعة إذا كان داعياً لذلك.
- يمكن كذلك القيام بأشياء كثيرة من أجل وقاية نفسك من سكري الحمل. بواسطة تطوير أسلوب الحياة الصحية و السليمة (تغذية صحية، تحركات، الابتعاد عن الوزن الزائد) يمكن لك أن تساهمين في وقاية نفسك من السكر. إعطاء الثدي للطفل أثناء الرضاعة قد يساعدك أيضاً.

- مشروع سكري الحمل؟ - **Project Zoet Zwanger** - هو مشروع من أجلك.

الجمعية الفلمنكية لمرض السكر بدأت عملها منذ سنة 2009 تحت مشروع (Zoet Zwanger) هو مشروع مدعم من قبل الحكومة الفلمنكية يهتم بسكري الحمل. من خلال هذا المشروع نريد أن نساعد النساء المصابات بسكري الحمل بجملة إعلامية تهدف من خلالها الوقاية من الداء و معرفة كيفية تجنبه في مهد ظهوره و التي تتم عبر توزيع مطبوعات متخصصة و عبر شبكة الانترنت www.zoetzwanger.be. بهذا نمنح المتعرضات لهذا الداء فرصة الانخراط بعد التسجيل بحيث يتمكن لنا تذكيرك بأوقات الفحص الدوري لدى طبيب العائلة.

كيفية التسجيل

الأطباء أو المعالجون يقدمون لك مطبوعاً يحتوي على استمارة التسجيل و بعد ملء هذه الاستمارة تضع إمضائك على جهة "موافق بعد الإطلاع عليه" الموجودة على ظهر الاستمارة ثم ترسل الاستمارة عبر البريد مجاناً في الظرف الذي جاء مصحوباً مع الاستمارة إلى المسئول عن المشروع. بعد القيام بهذه العملية يقوم المسئول تثبيتها لتسجيلك بالرد عن طريق البريد العادي أو الإلكتروني. و من جهة أخرى يقوم بإخبار طبيب الأسرة و طبيب الولادة المتبعان لأحوالك الصحية و ذلك في حالة إذا كنت قد أعطيت عنوانهما عبر الاستمارة المرسلة.

ما يمكن أن ننتظره من المشروع

- 1- بعد ثلاث أشهر مرت على وضع الحمل ستتوصلين برسالة بريدية أو الكترونية تحتوي على نصائح تساعد على وقاية نفسك من داء السكر مصحوبة بلائحة المواعيد التي يمكنك استعمالها لتسجيل مواعيد الفحص السنوي لدى طبيب عائلتك.
- 2- سنويًا تتوصلين باستدعاء أوتوماتيكي عبر البريد العادي أو الإلكتروني من أجل مراجعة طبيبك العائلي لفحص معدل الكلوكوز في الدم قبل تناول الأكل. و نطلب منك اخبارنا بمعدلات فحص الكلوكوز كذا ووزنك.

كما ننصحك بطلب المساعدة من شخص يفهم اللغة النرويجية عندما تتوصلين برسائل من مشروعنا لكي تفهمين محتواها.

يمكن كذلك مناقشة هذا الأمر مع طبيب العائلة. للمزيد من المعلومات يمكن تصفح موقعنا الإلكتروني باللغة النرويجية

www.zoetzwanger.be



Wat na zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes betekent dat tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden worden vastgesteld. Dit komt bij meer dan 1 op 50 zwangere vrouwen voor. Als je overgewicht hebt of als diabetes in je familie zit, loop je meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen. Meestal verdwijnt dit probleem na de zwangerschap, maar je moet het als een duidelijk signaal van je lichaam beschouwen. Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben namelijk een sterk verhoogde kans om al in de eerste 5 tot 10 jaar na de bevalling blijvende diabetes te ontwikkelen. Het is goed daar op tijd aandacht aan te besteden. Vaak zijn er namelijk geen duidelijke tekenen die op diabetes wijzen. Wachten op klachten betekent echter dat de behandeling moeilijker wordt of dat er complicaties van de ziekte optreden.

Heb je zwangerschapsdiabetes gehad...

- dan is het sterk aangeraden om je bloedsuikerwaarden **jaarlijks** te laten controleren bij je **huisarts**. Die kan dan indien nodig snel de juiste behandeling starten.
- dan kun je zelf ook heel wat doen om blijvende diabetes te voorkomen. Een **gezonde levensstijl** (gezonde voeding, voldoende beweging en overgewicht vermijden) zal je risico op blijvende diabetes sterk verminderen. Ook borstvoeding helpt hier zeker bij.

Zwangerschapsdiabetes?

Project Zoet Zwanger is er voor jou!

De Vlaamse Diabetes Vereniging vzw is in 2009 gestart met "Zoet Zwanger", een project over zwangerschapsdiabetes gesteund door de Vlaamse overheid. Met dit project willen we vrouwen met zwangerschapsdiabetes helpen de nodige stappen te zetten om diabetes te voorkomen en vroegtijdig op te sporen. Naast informatie onder de vorm van een brochure en een website (www.zoetzwanger.be) bieden we je de mogelijkheid om je te laten registreren. Zo wordt je er tijdig aan herinnerd aan de noodzakelijke controles bij de huisarts.

Hoe registreren?

Je arts of een andere zorgverlener overhandigt je een folder met een registratieformulier. Na het invullen van de gevraagde gegevens onderteken je de "geinformeerde toestemming" op de achterzijde. Het formulier stuur je via bijgevoegde (voorgefrankeerde) enveloppe naar de projectverantwoordelijke. Eens geregistreerd, krijg je een bevestiging per brief en/of e-mail. Ook je huisarts en gynaecoloog worden op de hoogte gebracht, indien je hun gegevens via het registratieformulier hebt doorgegeven.

Wat kan je verder verwachten?

1. Een drietal maanden na je bevalling zal je van ons een eerste brief (en/of e-mail) ontvangen met de belangrijkste actiepunten om diabetes te voorkomen. Je krijgt ook een afsprakenkaartje dat je kunt gebruiken om je jaarlijkse afspraken bij je huisarts te noteren.
2. Vervolgens zal je jaarlijks automatisch een uitnodigingsbrief (en/of e-mail) ontvangen met de vraag een bezoek te brengen aan je huisarts voor een nuchtere bloedglucosebepaling. We vragen je ook om telkens het resultaat van de bloedglucosebepaling en je gewicht mee te delen.

We raden je aan om deze brieven, afkomstig van het project Zoet Zwanger, zeker te laten lezen door iemand in je omgeving die Nederlands begrijpt, zodat alle informatie duidelijk is voor jou. Bespreek dit verder met je huisarts.

Meer info op onze website: www.zoetzwanger.be (deze is in het Nederlands).