

# Servîsa nexweşîya şekir · Diabetesmottagning

## Xwarin û însûlîn

### Mat och insulin

destên xwe bişo



tvätta händerna

şekirê xwîne bipîve



mät blodsocker

kolhîdratan bihejmêre, bi reqema xwe ve



räkna kolhydrater, dela med din siffra

Însûlîne bistîne



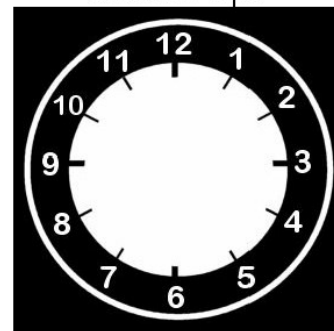
ta insulin

xwarin



ät din mat

2 seetan bipê



vänta 2 timmar

şekirê xwîne bipîve



mät blodsocker

şekirê Xwîne baş e di navbera :

**4 - 8**

mmol/l

Bbra blodsocker är mellan:

ku pêwîst be însûlîne bistîne



ta insulin om det behövs