

**ORDER FORM**  
Positively Managing Diabetes - A5 Brochure

Information for the Arabic Speaking Community

 <p><b>ورقة معلومات للحالية الشاظمة باللغة العربية</b></p> <p><b>التحكم بالسكري بصورة ايجابية الامور التي تحتاج لتعرفتها</b></p>	 <p><b>Positively managing diabetes</b> What you need to know</p> <p><b>Information for the Arabic speaking community</b></p>
<p><b>مراقبة الغلوكوز في الدم</b></p> <p>من اجزاء التحكم ايجابي بمرض السكري ان يكون مستوى الغلوكوز في الدم الذي تهف اليه هو ضمن المدى الاعتيادي بين 4 و 8 مليمول بالليتر - او قرب ما يكون الي هذا المدى. ويمكن فحص مستويات الغلوكوز في دمك بنفسك باستخدام آلة تسمى جهاز قياس الغلوكوز في الدم. فحبات فحص وتسجيل مستويات الغلوكوز في دمك بصورة منتظمة يمكن ان يخبرك انت وطبيبك ما اذا كان السكري لديك تحت السيطرة الجيدة ام لا.</p> <p>اغلب من طبيبك او من مرشد النوعية بالسكري ان يشرح لك كيفية استخدام الآلة وان يتأكد من اقل الارقام لفحص مستويات الغلوكوز في دمك وعن كيفية تفسير النتائج (ما اذا كانت مرتفعة جدا او منخفضة جدا).</p> <p>السكري مرض. اذا كان التحكم بهذا المرض ضعيفا فانه يمكن ان يؤدي الي مشاكل قد تكون مميتة. منها مرض القلب والسكتات الدماغية والفشل الكلوي. كما انه يمكن ان يؤدي الي العمى وفشل الطرفين السفليين. لكن عن طريق:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك مراقبة دقيقة</li> <li>• والمحافظة على وزن صحي</li> <li>• والقوام بانتظمة يومية</li> <li>• واتباع نظام تشارق اخصب صحيا.</li> </ul> <p>... يمكنك تجنب هذه المضاعفات والاستمتاع بحياة طويلة وسعيدة وصحية.</p> 	<p>Diabetes is a disease. If poorly managed, it can lead to potentially lethal complications including heart disease, strokes and kidney failure. It can also cause blindness and lower limb amputations. By:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• closely monitoring your blood glucose levels;</li> <li>• maintaining a healthy weight;</li> <li>• being physically active; and,</li> <li>• having a healthy eating plan.</li> </ul> <p>... you can avoid these consequences and lead a long, happy and healthy life.</p> <p><b>Blood glucose monitoring</b></p> <p>Part of positively managing your diabetes includes keeping your blood glucose levels (or blood sugar levels) in the normal range of 4-8mmol/L - or as close to this range as possible. You can test your blood glucose levels yourself with a machine called a blood glucose meter. Regularly testing and recording your blood glucose levels can tell you, and your doctor, whether your diabetes is being controlled properly or not. Ask your doctor or a Diabetes Educator to advise on how to use the machine, the best times to check your blood glucose levels and how to interpret the results (if they're too high, or too low).</p> 
<p>إن البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) مبادرة من الحكومة الأسترالية وتولي إدارته مؤسسة السكري الأسترالية.</p>	<p>The National Diabetes Services Scheme (NDSS) is an initiative of the Australian Government administered by Diabetes Australia.</p>

To request a free copy of the resource, please complete the form below and return either by post / fax / email:

Diabetes Australia Ltd  
GPO Box 3156  
Canberra ACT 2601

Fax: (02) 6230 1535

Email: [admin@diabetesaustralia.com.au](mailto:admin@diabetesaustralia.com.au)

Name:	
Position:	
Organisation:	
Phone:	
Email:	
Postal Address:	

For more information on the NDSS call 1300 136 588 or visit [ndss.com.au](http://ndss.com.au)