

# Посменный режим труда людей с сахарным диабетом без риска для здоровья

Cornerstones4Care®

## Посменный режим труда

Посменная работа — это работа помимо обычных дневных часов. Возможно, вы работаете в вечернюю смену. Или же в ночную смену.

Управлять диабетом при посменной работе может быть непросто. Но при правильном подходе, осведомленности и планировании это возможно!



## Поговорите со своей лечащей бригадой

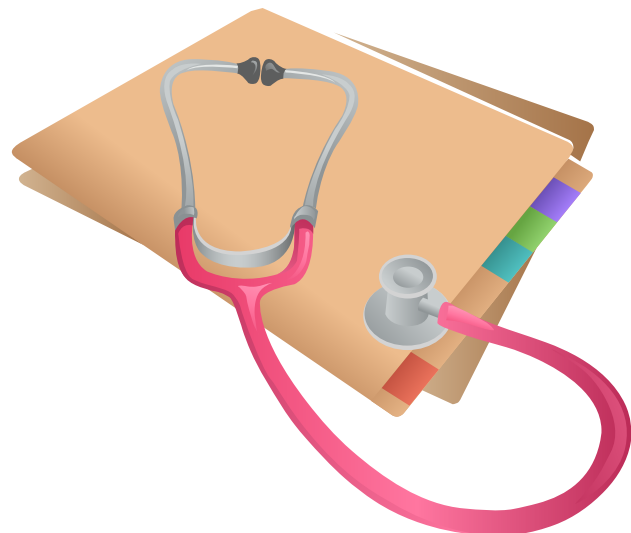
Проинформируйте членов своей лечащей бригады — врача, медсестру, диетолога и других сотрудников лечебного учреждения — о том, какой вид работы вы будете выполнять и какие у вас будут рабочие часы. Обсудите с ними, нужно ли вам будет внести изменения в ваш план лечения сахарного диабета и если да, то какие. Например, вам нужно будет изменить время приема лекарств. Или вы должны будете принимать другие лекарства, которые лучше подходят вашему новому режиму труда. Составьте план в письменном виде. Затем покажите его своему работодателю.

## Знайте свои права

В соответствии с Законом о защите прав граждан с ограниченными возможностями, большинство работодателей обязаны предоставлять особые условия труда для работников, страдающих сахарным диабетом. (Некоторые работодатели — например, имеющие малое число работников, — не всегда обязаны подчиняться этому закону.) Например, вам могут потребоваться:

- регулярные перерывы для приема пищи или жидкостей, самоконтроля уровня сахара в крови или приема лекарств;
- уединенное место, где вы могли бы проводить самоконтроль уровня сахара в крови или делать себе инъекции лекарства;
- место для отдыха, если у вас наблюдается низкий уровень сахара в крови.

Открыто скажите своему работодателю о том, какие особые условия вам необходимы.



# Посменный режим труда людей с сахарным диабетом без риска для здоровья

## Обращайте особое внимание на возможные изменения уровня сахара в крови

Если вы работаете посменно, то вероятно, что ваши привычные часы приема пищи, сна и активности меняются. Это может привести к изменениям уровня сахара в крови. Узнайте у членов своей лечащей бригады, как можно снизить риск повышения уровня сахара в крови.



Чтобы снизить риск низкого уровня сахара в крови на работе:

- Регулярно измеряйте уровень сахара в крови. Не полагайтесь на симптомы (такие как слабость, голод или головокружение), чтобы распознать понижение уровня сахара в крови. Уделяйте особое внимание регулярному самоконтролю уровня сахара в крови, когда у вас меняется режим труда, чтобы узнать, как это влияет на ваш уровень сахара.



Проконсультируйтесь со своей лечащей бригадой о том, как часто вам следует проводить самоконтроль.

- Обязательно имейте при себе на работе все необходимое, чтобы не допустить падения уровня сахара в крови. Всегда имейте в запасе следующее:

- фруктовый сок — например, апельсиновый, яблочный или виноградный (вам нужно будет выпить ½ чашки);
- газированный напиток, не диетический (½ чашки);
- 3–4 таблетки глюкозы;
- 5–6 твердых конфет, которые можно быстро разжевать (например, мятные шарики).



Сообщите своим коллегам, где находится ваш запас.

- Носите опознавательный медицинский браслет, чтобы те коллеги, которые не знакомы с вами, могли оказать вам помощь в случае необходимости.
- Обязательно сообщайте своей лечащей бригаде обо всех случаях пониженного уровня сахара у вас в крови.

Для получения дополнительной информации посетите [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)