

Làm việc theo ca an toàn khi mắc bệnh tiểu đường

Cornerstones4Care™

Làm việc suốt cả ngày

Làm việc theo ca có nghĩa là bạn làm việc ngoài giờ ban ngày. Bạn có thể làm việc vào buổi tối. Hoặc bạn có thể làm ca nửa đêm.

Kiểm soát bệnh tiểu đường khi làm việc theo ca có thể rất khó khăn. Tuy nhiên, nếu lưu ý đôi chút, có một chút hiểu biết, và lập kế hoạch trước, bạn có thể làm được điều đó.



Nói chuyện với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn

Hãy để nhóm của bạn - bác sĩ của bạn, nhân viên y tá, chuyên gia dinh dưỡng, và những người khác tại phòng mạch của bác sĩ - biết dạng công việc mà bạn sẽ làm và giờ làm việc của bạn. Hãy cùng bàn bạc về những thay đổi, nếu có, cần điều chỉnh đối với việc chăm sóc bệnh tiểu đường hiện tại của bạn. Ví dụ, bạn có thể cần phải dùng thuốc vào các thời điểm khác nhau. Hoặc bạn có thể cần dùng các loại thuốc khác nhau phù hợp hơn với thời gian biểu của bạn. Có sẵn một bản kế hoạch trên giấy. Sau đó chia sẻ kế hoạch này với hãng sở của bạn.

Biết các quyền của bạn

Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật quy định đa số các hãng sở phải tạo điều kiện cho những người mắc bệnh tiểu đường. (Một số hãng sở, ví dụ như những hãng sở có ít nhân viên, có thể không bắt buộc phải tuân thủ các điều khoản của đạo luật này). Ví dụ, bạn có thể cần:

- Các giờ nghỉ giải lao đều đặn để ăn hoặc uống, kiểm tra mức đường trong máu, hoặc dùng thuốc
- Một nơi riêng tư để kiểm tra lượng đường trong máu hoặc chích thuốc tiểu đường
- Một nơi để nghỉ ngơi nếu bạn có mức đường trong máu thấp

Trung thực với hãng sở của bạn về các phương tiện trợ giúp đặc biệt mà bạn cần tới.



Làm việc theo ca an toàn khi mắc bệnh tiểu đường

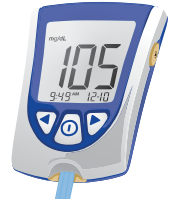
Đặc biệt lưu ý tới khả năng mức đường trong máu thay đổi

Khi bạn làm việc theo ca, bạn có thể ăn, ngủ, và vận động vào các thời điểm khác nhau. Điều này có thể khiến mức đường trong máu thay đổi. Hãy hỏi nhóm chăm sóc tiểu đường của bạn để biết những gì bạn có thể làm để giảm nguy cơ có mức đường trong máu cao.



Để giảm nguy cơ mức đường trong máu cao trong khi đang làm việc.

- Thường xuyên kiểm tra mức đường trong máu. Không dựa vào các triệu chứng (ví dụ như suy nhược, đói, hoặc chóng mặt) để biết mức đường trong máu của bạn đang thấp. Đặc biệt lưu ý thường xuyên kiểm tra khi bạn thay đổi ca làm việc để biết các thay đổi đó có ảnh hưởng tới mức đường trong máu của bạn hay không.



Hỏi nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn để biết bạn nên kiểm tra thường xuyên bao lâu một lần.

- Bảo đảm là bạn có những thứ cần thiết ở nơi làm việc để chữa tình trạng mức đường trong máu thấp. Luôn có sẵn những thứ sau đây:

- Nước trái cây bình thường, ví dụ như nước cam, nước táo, hoặc nước nho (bạn nên uống 1/2 ly)
- Soda thông thường, không phải loại dành cho người ăn kiêng (nhắc lại là 1/2 ly)
- 3 hoặc 4 viên glucose
- 5 tới 6 viên kẹo cứng mà quý vị có thể nhai nhanh (ví dụ như kẹo bạc hà)



Hãy cho các đồng nghiệp của bạn biết nơi bạn cất những thứ này.

- Mang vòng nhận dạng y tế để những đồng nghiệp không biết bạn có thể giúp bạn nếu bạn cần
- Đừng quên cho nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn biết bất kỳ lúc nào bạn có tình trạng mức đường trong máu thấp

Để biết thêm chi tiết, xin tới
Cornerstones4Care.com