الدوام المتغير: جهّز يومك مع الفريق

تبدّل أوقات النوم والوجبات والعمل يستحق خطة تناسب الواقع، لا افتراض أن كل الأيام متشابهة.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

أرِ الفريق جدولك الحقيقي

توضح إرشادات إدارة السكري أهمية الأدوية والطعام والنشاط ضمن الروتين. عندما يتغير الروتين بسبب المناوبات، تكون المعلومة المفيدة هي جدولك الفعلي وما يصعب تنفيذه، وليس قول إنك غير ملتزم.

لا تنقل جرعات أو مواعيد دواء من مناوبة إلى أخرى بنفسك. اكتب ساعات العمل والاستراحة والنوم وإمكانية الوصول إلى الطعام والقياس، وناقشها قبل تغيير المناوبة إن أمكن.

اتفاق عملي في العمل

اختر ما تحتاج مشاركته مع مسؤول أو زميل مدرب لحمايتك، واحفظ خصوصيتك. اسأل عن مكان مناسب للمستلزمات والقياس ووقت التعامل مع الهبوط. لا يقدم الموقع حكمًا قانونيًا حول حقوق العمل في كل بلد.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. جهّز مثال يوم نهاري وآخر ليلي ليبني الفريق خطة تناسبهما.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – انخفاض جلوكوز الدم

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia

NIDDK – الإنسولين والأدوية والعلاجات

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments

CDC – إدارة سكر الدم

https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/index.html

CDC – السكري والعمل بالمناوبات

https://www.cdc.gov/diabetes/articles/diabetes-shift-work.html