



לפני שאתה יוצא לחופשה

אם אתה סוכרתי האוהב לטייל אינך צריך להרגיש מוגבל בגלל הסוכרת, אתה יכול לנסוע לכל מקום שאנשים לא סוכרתיים נוסעים אליו, עליך רק לזכור מספר טיפים פשוטים שיעזרו לך להגיע למחוז חפצך בקלות.

לפני הנסיעה עליך להכין:

1. מכתב מהרופא המטפל המציין שאתה סוכרתי וכן את סוגי האינסולין והכמות בהן אתה משתמש (לנוסעים לחו"ל רצוי תרגום לאנגלית).
2. החזק בארנקך האישי את הכרטיס "יש לי סוכרת".
3. אם אתה נוסע לחו"ל למקומות בהן נדרש חיסון, רצוי לשוחח על כך עם הרופא שלך, מאחר וחלק מהחיסונים עלולים לגרום זמנית לסימפטומים של המחלה ובעקבות כך להוציא אותך מהאיזון. עדיף להתחסן כחודש לפני הנסיעה, כאשר אתה נמצא עדיין בהשגחת הרופא שלך.
4. בנסיעות לחו"ל בהן פער השעות גדול, הארוחות והשינה שלך ישתנו. לימים הראשונים יש לתכנן את זמני ההזרקות בהתאם - דבר עם הרופא שלך.

הצטייץ ה:

1. עודף לשבוע נוסף של כמות האינסולין.
2. עודף לשבוע נוסף של מקלות בדיקת דם.
3. חטיפי אנרגיה למקרה חירום.
4. גלוקגון - למצבי חירום קשים של היפוגליקמיה (איבוד הכרה).

הגלוקגון אינו זקוק לקירור, הינו יעיל וקל לשימוש, ודא שהינך יודע כיצד ומתי להשתמש בו, בדוק את זמן התפוגה על גבי האריזה. את כל הנ"ל אל תארוז במזוודה אלא בתיק הנשיאה שצמוד אליך.

אנשים בעי אינסולין:

קח איתך מזרקי אינסולין רגילים. במקרה חירום ניתן לשאוב במזרק רגיל ממילוי ה-Penfill את הכמות הדרושה. (לפכי נסיעתך רענן את זיכרוןך בתרגול בשאיבה והזרקה רגילה). מילוי שהשתמשת בו להזרקה רגילה אל תכניס חזרה אל תוך העט.

אנשים לחולי שיאו לא:



ריכוז האינסולין בארץ הוא 100 יח' ל-1 מ"ל. ישנם מקומות בעולם שהריכוז הוא שונה. הזרקה במזרק שלא מתאים לריכוז המיועד מסוכנת! במידה ואתה חייב לקנות אינסולין ו/או מזרק בדוק שהריכוז הרשום על גבי המזרק זהה לריכוז הרשום על בקבוק האינסולין.

בעיה:

- אל תארוז את האינסולין במזוודה מאחר והוא עלול לקפוא בתא המטען,
- רצוי לחלק את כמות האינסולין עם שותף לנסיעה אם יש, למקרה אבידה או גניבה,
- ארוחות במטוס עלולות לא להתאים לדיאטת סוכרתיים, הזמן ארוחה מיוחדת או הבא אתך תחליפים,
- בטיסות ממושכות אתה תהיה פחות אקטיבי ורמות הסוכר עלולות לעלות, רצוי לנוע כמה שאפשר ולא לאכול יותר מדי,

במידה וישנן שאלות על תוכן הכתוב או כל שאלה נוספת אל תהסס לפנות אלינו,