

DİYABET VE SEYAHAT

Diabetes and Travel

- Diyabet hastası olanların seyahat etmesinde bir sakınca yoktur. Fakat seyahat etmeden önce planınızı iyi yapmanız gerekmektedir.
- Tatile gitmeden en az iki hafta önce diyabet uzman hemşirenizle konuşunuz.
- Diyabet hastası olduğunuzu belirten kartınızı yanınıza almayı unutmayın.
- Doğru seyahat sigortası yaptırıp yaptırmadığınızı kontrol ediniz.
- Sadece tatil için değil, yolculuk süreci için de hazırlıklı olmanız gerekmektedir.
- İklim değişikliklerine karşı hazırlıklı olmanız gerekmektedir.
- Alkol tüketiminde dikkatli davranmalısınız.

Önceden Plan Yapmak

Eğer tatile çıkmadan önce yolculuğunuzu iyi planlarsanız, problemsiz bir tatil geçirme, dolayısıyla tatilin tadını çıkarma olanağınız olacaktır. Diyabet uzman hemşireniz size yardım etmek için buradadır. Tatile gitmeden önce diyabet kliniğine gidip gerekli bilgileri alınız.

Gideceğiniz Yerle İlgili Bilgi Edinin

Seyahat aşısı yaptırıp yaptırmamanız gerektiğini öğrenin. Bu aşı geçici olarak diyabetinizi etkileyebilir ve insülin dozunu değiştirmeniz gerekebilir.

Kimlik

Diyabet hastası olduğunuzu belirten bir kart taşımanız önemlidir. Bu kart yaşadığınız ülke dışındayken bir rahatsızlık geçirdiğinizde veya gümrükten geçerken iğneleri neden taşıyorsunuz diye sorulduğunda sonderece gerekli olacaktır. Uzman hemsirenizden veya doktorunuzdan, diyabet hastası olduğunuzu ve yanınızda iğne ve insulin taşıyacağınızı belirten mektup almanız gerekmektedir.

Yolculuk

- Uçakta veya gemide diyabetliler için uygun olan yemek isteyip istemeyeceğinizi düşünün ve bunu daha önceden bilet alırken ve uçağa binerken yetkililere söyleyin. Ayrıca yolculuk boyunca atıştırmak istediğinizde yanınızda uygun ve yeterli yiyecek olup olmadığını kontrol ediniz.
- İnsülin iğnesini el çantanızda taşıyınız. Bagajlarla uçağın alt kısmına yollamayınız, çünkü insülin bu bölümde donabilir.
- Yanınıza bütün tatil boyunca yetecek kadar insülin aldığınızdan emin olun. Eğer hepsini kendi el çantanıza sığdıramıyorsanız, bir kısmını beraber yolculuk yaptığınız akraba veya arkadaşlarınızın çantasına koyunuz.
- Saat farkı olan ülkelere tatile gidiyorsanız, saatinizi yolculuk süresince değiştirmeyin. Saatinizi gideceğiniz ülkeye vardığınızda ve kendi yaşadığınız ülkeye tekrar geri döndüğünüzde değiştiriniz.
- Seyahatlerde beklenmeyen gecikmeler sık sık yaşandığı için yanınızda karbonhidrat grubu yiyecek bulundurmanız sizin yararınıza olacaktır.
- Seyahat süresince sizin alışık olduğunuz rutinleriniz değişebileceği için, şekerinizi daha sık kontrol etmeniz gerekmektedir.

İklim Değişikliklerine Karşı Hazırlıklı Olun

- Güneşten korunmak için gerekli önlemleri alın.
- İnsülini direkt olarak güneş ışığında bırakmıyınız.(Soğutucu çantada veya buz dolabında muhafaza ediniz. Fakat dondurucuda muhafaza etmeyiniz.
- Kan şekerinizi kontrol ediniz, sıcak iklimler kan şekerinizi düşürebilir ve daha az insüline ihtiyacınız olabilir.
- Sık sık su içiniz.
- Çıplak ayakla gezmeyiniz.

Eğer daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, Hackney Diabetes Centre' a gelerek, Diyabet Uzman Hemşiresini görebilirsiniz.

Drop-in Clinics at Hackney Diabetes Centre
Pazartesi Günleri 2.15 – 3.30