



DİYABET VE SEYAHAT

KEYİFLİ VE GÜVENLİ BİR YOLCULUK

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

Bilinmeyen ülkeleri keşfe çıkmak, sahilde keyifle güneşlenerek dinlenmek ya da iş seyahati için dünyanın öbür ucuna uçmak - bu gibi seyahat planları günümüzde diyabetliler için artık sorun değil. Ancak, seyahatinizi önceden planlamanız ve organizasyon sırasında bazı önemli kurallara uymanız şarttır.

İklim değişikliği, alışkın olmadığınız yemekler ve saat farkı, metabolizmanızı ve tedavi rutininizi bozabilir. Bu durum özellikle insülin tedavisi gören kişiler için geçerlidir. Seyahat planlarınızı yola çıkmadan önce klinikteki ekibinizle konuşun. Burada size kapsamlı bir şekilde nasıl hazırlanmanız gerektiği ve diyabet tedavinizi tatil koşullarına uyarlamanız gerekip gerekmediği anlatılacaktır.

İLERİYE DÖNÜK PLANLAYIN

Aşılar

Tatile çıkmadan önce, gideceğiniz ülke için hangi aşıların gerektiğini doktorunuzla konuşun ve güncel aşı korunma durumunuzu kontrol ediniz. Tetanoz, difteri ve çocuk felcine karşı aşı korumanızı gerekirse gecikmeden tazeleyiniz. Diyabet hastalarında, Hepatit B aşısı da yararlı olabilir.

Sigorta

Diyabet hastası olarak sağlık sigortanızdan yurtdışındaki sigorta kapsamı hakkında bilgi alın. Ek olarak özel bir seyahat sigortası yapmanızı öneririz. Seyahat ülkesinden

kendi ülkenize geri gönderilmeniz gerektiğinde, bunun masrafları genelde sosyal sağlık sigortaları tarafından karşılanmaz. Bu nedenle ülkeye geri gönderilmenizi de içeren bir sigorta yararlı olabilir. Diyabet ve ona bağlı olarak gelişebilecek hastalıkların sigorta kapsamında bulunduğundan emin olunuz.

Reçeteler

Seyahat edeceğiniz ülkede ilaçlarınızın bulunup bulunmadığını ve reçeteye satılıp satılmadığını önceden öğrenin. Seyahatte ihtiyacınız olacak tüm ilaçlar için doktorunuzdan reçete yazmasını isteyiniz. Ayrıca şu anda almakta



olduğunuz tüm ilaçların bir listesini ve bu ilaçların prospektüslerini yanınıza alınız. Böylece aynı ilacı ya da muadilini alabilmeniz için gereken tüm bilgiler elinizde olur.

Acil Durum Kartı

Acil durumlar için, diyabet hastası olduğunuzu belirten bir kimliği yanınızda taşıyın. Böylece yabancı bir ortamda örneğin şiddetli bir hipoglisemi durumunda hızlı bir şekilde yardım alabilirsiniz. En uygunu, gideceğiniz ülkenin dilinde bir diyabet kimliğinizin olmasıdır. Dilerseniz www.lilly-diabetes.de adresinden bir Diyabet Acil Durum Kartı indirebilirsiniz.

Doktor Raporu

Bu broşürün sonunda, seyahate çıkmadan önce doktorunuza doldurtup imzatabileceğiniz bir rapor verilmektedir. Böylece iğne, kalem enjektör, kan şekeri ölçüm cihazı ya da insülin nedeniyle sorun yaşarsanız bu belgeyi havaalanında güvenlik kontrolüne ya da gümrük memurlarına gösterebilirsiniz. Ayrıca gideceğiniz yerin dilinde en önemli cümleleri öğrenmeniz faydalı olacaktır: "Diyabetim var", "Şekere ihtiyacım var" ve "Doktora ihtiyacım var".

Yeterli stok miktarıyla yola çıkın

Özellikle Avrupa dışındaki ülkelerde ilaçlar, enjektörler ve diğer diyabet malzemelerinin satın alınması reçeteye bile zor olabilir. Bu nedenle seyahatlerde her zaman ilaçlarınızın ve kontrol malzemelerinizin bir stoğunu yanınızda bulundurmanız önem taşır. İhtiyacınız olacağını öngördüğünüz miktarın en az 2 ila 3 katını yanınıza alın. Bavullarınızdan birinin kaybolma ihtimaline karşı ilaçlarınızı ve diğer gereçlerinizi farklı bagajlarınıza dağıtın.



İnsülin kartuşları dünyanın her yerinde bulunmaz. İhtiyacınız olan her insülin türü için fazladan ampul ve enjektörü tedbiren yanınızda götürün.

Yurtdışında insülin satın almanız gerekirse ve sadece normalde kullandığınızdan farklı bir konsantrasyonda insülin satılıyorsa, söz konusu konsantrasyona uygun bir enjektör kullanın. Böylece enjeksiyon başına aynı dozu alırsınız.

İnsülini güvenli bir şekilde paketleyin

Aşırı sıcaklık değişiklikleri insülinin etkisini azaltabilir. Bu nedenle normalde sıcaklığın 25°C'yi geçmemesi gerekir. Sıcak ortamlarda insülininizi bir soğutucu çantanın içinde saklayın, ama buz akülerinin hemen yanına koymayın. İnsülinin önerilen 2-8°C sıcaklıkta muhafaza edildiğine dikkat edin. Bazı soğutucu çanta bu koşullara uygun olmayabilir, en iyisi eczacınıza danışmanızdır. Çok düşük sıcaklıklarda insülin çözeltilisinin veya süspansiyonunun donma tehlikesi söz konusudur. Bu durum insülinin etki gücünü bozabilir.

Ampullerin veya enjektörlerin hasar görmesini önlemek için insülini el bagajınızda elbiselerin arasına koyarak taşımalsınız. Enfeksiyöz ajanların girmesine neden olan kılcal çatlaklar dahi sorunlara yol açabilir. Uçak yolculuklarında insülininizi ana bagaja vermeyin, aksi takdirde uçağın kargo bölümünde donabilir.



Kan şekeri ölçüm cihazları ve test çubuklarının performansı yüksek ve düşük sıcaklıklarda bozulabilir. Ayrıntılı bilgi için ölçüm cihazınızın kullanma kılavuzunu okuyun.

GÜVENLİ BİR ARABA YOLCULUĞU

Uzun araba yolculuklarında dikkat edilmesi gereken en önemli şey direksiyon başında şekerinizin düşmesini önlemektir. Her halükârda yola çıkmadan önce kan şekerinizi kontrol etmeniz gerekmektedir. Bir kaza meydana gelirse ve kaza sebebi olarak metabolik bozukluk söz konusu değil ise elinizde kanıt olması için ölçtüğünüz değerleri dikkatle belgeleyin.

Her iki saatte bir mola vererek kan şekerinizi kontrol etmeli ve gerekirse ara öğünler yemelisiniz. Hafif hipoglisemilerin tedavisi için, el bagajınızda yeterli miktarda kolay emilebilen karbonhidratlar (üzüm şekeri veya şekerli içecekler) taşımalsınız. Yol trafiğine bağlı gecikmeleri de hesaba katın. Diyabet malzemelerinizi elinizin altında bulundurun, ama bunları aşırı sıcaklıklardan korumak için torpido gözündey ya da ön veya arka camda doğrudan güneş ışığının altında tutmaktan kaçının. Uzun süreli araba yolculuklarında bir soğutucu çantada saklamanız da önerilir.

Şeker düşmesinin ilk işaretinde derhal aracı emniyet şeridinde çekin ve motoru durdurun. Hızlı etki eden karbonhidratlar yiyin ve için, ve sadece kan şekeriniz normale döndükten sonra yolunuza devam edin. Diyabetli kişiyle birlikte seyahat eden kişiler, acil durumlarda nasıl yardım edebilecekleri ve gerekirse nasıl glukagon uygulayacakları konusunda bilgilendirilmelidir.

Yolculuk için hafif atıştırma önerileri:

- ✓ Elma, müsli çubukları, krakerler ya da kuru tam tahıllı bisküviler (uzun süre dayanır ve soğutulmadan da taşınabilir.)
- ✓ Tam tahıllı ekmekle yapılan sandviçler, taze meyve, yoğurt soslu salata, yemek kaplarında havuç veya biber dilimleri gibi taze sebzeler
- ✓ Maden suyu, çay veya kahve gibi yeterli miktarda içecek

UÇAKTA HER ŞEY ELİNİZİN ALTINDA OLMALI

Uçak yolculuklarında, uçuş stresi ve saatlerce oturmak kan şekerinde ciddi dalgalanmalara yol açabilir. Bu nedenle **en geç 3 saatte bir kan şekerinizi ölçmeniz gerekmektedir.**

Gereken test malzemeleri, insülin ve oral diyabet ilaçları, hipoglisemiye karşı ara öğünler veya karbonhidratlardan el bagajınızda yeterli miktarda bulunmalıdır. Yine burada da gecikmelere karşı hazırlıklı olmalı ve el bagajınızda aslında ihtiyacınız olan miktardan daha fazla ilaç taşımamalısınız. Yol yemeği olarak vejetaryen menü özellikle tavsiye edilir, çünkü çoğunlukla yeterli miktarda kompleks karbonhidrat içerir. Eğer insülin enjekte ediyorsanız, olası gecikmeleri de hesaba katın ve insülin dozunuzu buna göre ayarlayın. Diyabetiniz olduğunu uçuş görevlilerine de söyleyin. Böylece öğünler gecikse bile, en kısa zamanda yiyecek bir şeyler alacağınızdan emin olabilirsiniz. Uçuş sırasında alkol almaktan kaçının, aksi takdirde kan şekeriniz düşebilir. Pompa kullananlar gereken aksesuarları ve yedek pilleri unutmamalıdır. Gerekirse yanınızda bir glukagon iğnesi de götürün. Seyahat için insülin stoğunu ana bagaja vermeyin, çünkü kargo bölümündeki sıcaklık sıfırın altındadır. Sıvıların ve tehlikeli eşyaların el bagajında taşınmasına ilişkin kurallar çok katıdır. Havaalanındaki güvenlik kontrollerinde beklenmedik bir komplikasyon oluşmaması için, insülin veya GLP-1 analogları kullanan hastalar yanlarında bir doktor raporu taşımalıdır. Böylece sıvı şeklindeki ilaçları, enjektör iğnelerini ve

enjektörleri yanınızda taşımanız gerektiği belgelenmiş olacaktır.



Kan Şekeri Kontrolü

Her üç saatte bir kan şekerinizi ölçün (uçak yolculuklarında)

ZAMAN FARKINA DİKKAT

Kıtalar arasında zaman farkına yol açan planlı uçuşlarda insülin dozunun ayarlanması şarttır. Seyahate çıkmadan önce doktorunuza veya diyabet danışmanınıza ne yapmanız gerektiğini sorun.

Genel olarak geçerli olan kural:



Doğudan batıya yapılan ve zaman kazanılan uçuşlarda: Ek saatler, küçük kısa etkili insülin dozlarıyla ya da küçük ek dozlarda NPH insülinle aşılmalıdır.



Batıdan doğuya yapılan ve zaman kaybedilen (seyahat gününün kısaltıldığı) uçuşlarda insülin ihtiyacı azalır: Bu nedenle bazal insülin dozu gerekirse azaltılmalı ve öğünlerden önce kısa etkili insülinler her zamanki gibi uygulanmalıdır.

TATİLDE HER ŞEY FARKLIDIR

Kan şekerinizi daha sık ölçün

Seyahat stresi, alışkın olmadığınız iklim, daha fazla hareketlilik ve yabancı yemekler, kan şekeri değerlerinin daha fazla dalgalanmasına yol açar. Bu nedenle seyahatlerde kan şekerinizi normalden daha sık ölçmeniz gerekir. Avrupa dışında bir ülkeye gidekseniz ikinci bir ölçüm cihazı götürmeniz ve yedek pil de taşımanız faydalı olabilir. Ölçüm cihazını ve test çubuklarını aşırı sıcaklıklardan ve aşırı nemli ortamlardan koruyun.

Daha fazla hareket edin

Herkes gibi diyabetli kişiler de tatillerde genellikle normalden daha aktiftir. Buna rağmen ilaçlarınız aynı kalırsa, fiziksel hareketliliğinizin artması kan şekerinizde düşüslere neden olabilir. Karbonhidrat alımını artırarak ya da insülin ve/veya sülfonilüre dozunu azaltarak bu durumu dengelemek mümkündür. Yüksek sıcaklıklarda vücudun insüline verdiği tepkinin güçlendiğini ve bu nedenle kan şekerinin daha hızlı düştüğünü unutmayın. Her halükârda bu durumda da kan şekerinizi daha sıkı kontrol etmeniz önem taşımaktadır.

Egzotik yemeklerin tadına bakmak isterseniz

Yabancı ülkelerde alışık olmadığınız yiyeceklerin kan şekerinizi nasıl etkileyeceğini önceden bilmek zordur. Böyle bir durumda kan şekerini yemeklerden 1 ila 2 saat sonra daha sık ölçmenizde fayda var. Özellikle insülin hastalarının, seyahate çıkmadan önce ilgili seyahat rehberleri ya da yerel yemek kitapları üzerinden yerel yemekler ve içeriğindeki malzemeler hakkında bilgi edinmesi faydalı olacaktır. Bilmediğiniz yemeklerin içinde ne olduğundan emin değilseniz sormaktan çekinmeyin. Yabancı yemeklerin karbonhidrat içeriğini çoğu zaman bildiğiniz besinlerle karşılaştırabilirsiniz: Örneğin bulgurun karbonhidrat içeriği buğday ile aynıdır. Seyahat edeceğiniz yerdeki alışveriş olanaklarına göre, evinizden tam tahıllı buğday ekmeği ya da alışmış olduğunuz tatlandırıcı gibi önemli yiyecekleri yanınızda götürebilirsiniz. Sıcak ülkelerde kendi ülkenizdekinden daha fazla sıvı tüketmeyi unutmayın.



Hastalıklar

Herhangi bir hastalık durumunda doktora gitmekte tereddüt etmeyin. İshalli hastalıklar ve ateşli enfeksiyonlar ciddi metabolik bozukluklara yol açabilir. Hemen hemen hiçbir şey yemeseniz bile, kan şekeri düşürücü ilaçlarınızı bırakmamanız önem taşır. Eğer insülin kullanan bir hastaysanız vücudunuzun açken de bazal insüline ihtiyacı vardır, aksi takdirde diyabetik ketoasidoz oluşabilir. Tereddütte kaldığınız durumlarda, şeker düşmesine kolay kolay izin vermediklerinden kısa etkili, daha iyi yönlendirilebilen insülinlerin enjekte edilmesi daha faydalı olabilir. İshal veya mide sorunları yaşadığınızda ne yapmanız gerektiğini seyahate çıkmadan önce diyabet ekibinizle konuşun.

Ayaklara dikkat

Ayaklarınızda duyuusal bozukluklar varsa özellikle sahil yürüyüşlerinde dikkatli olmalısınız. Sahildeki kum sıcaklığının, kırık cam parçalarının ya da keskin deniz kabuklarının farkına varmayabilirsiniz, dolayısıyla yaralanma tehlikesi artabilir. Bu nedenle sahilde çıplak ayakla yürümemeniz daha doğrudur. Yürüyüş tatili planlıyorsanız, ayakkabıların vurmasını önlemek için dikişsiz ayakkabılar ve rahat pamuklu çoraplar tercih etmelisiniz. Her akşam ayaklarınızı yaralanma veya vurma yerleri açısından kontrol edin.



Diyabet ve Seyahat:

Diyabet, eve hapsolmanız için bir neden değildir. Ancak özellikle insülin enjekte eden biriyseniz, seyahate çıkmadan önce dikkatli bir şekilde hazırlık yapmanız gerekir. Eğer seyahatinizi ileriye düşünerek planlarsanız, keyifli ve güvenli bir tatil geçirmenize hiçbir engel yoktur.

- ✓ İnternette hazırlıklarınıza yardımcı olabilecek daha birçok web sitesi var ve Alman Diyabet Yardım sitesindeki Diyabet Tercümanı da bunlardan biridir: www.Diabetesde.org

Kaynaklar

Mehnert, Hellmut. Gut beraten können Diabetiker heute überall hin reisen. Ärzte Zeitung Baskı 56; 27. 03.2012: 13 Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch für Diabetiker. 7. Baskı 2011, Elsevier GmbH München, 173 -177

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Tüm hakları saklıdır.

DIYABETLİ KİŞİLERİN SEYAHAT KONTROL LİSTESİ

Mutlaka yanınıza almanız gerekenler.

İlaçlar ve enjektör aksesuarları:

- ✓ İnsülin kalemi/diğer kullanıma hazır kalemler (yedek kalem)
- ✓ İnsülin kartuşları/flakonları (iki katı miktarda)
- ✓ Kan şekeri düşürücü tabletler (iki katı miktarda)
- ✓ Enjeksiyon iğneleri (iki katı miktarda), kan şekeri ölçüm cihazı (yedek piller ve test çubuklarıyla birlikte)
- ✓ Delme yardımcısı ve lansetler
- ✓ Keton test çubukları (Tip 1 diyabette)
- ✓ İnsülin pompası ve aksesuarları (pompa için yedek pil)
- ✓ Glukagon acil durum seti (Tip 1 diyabette), ara öğünler, üzüm şekeri (kan şekerinin düşmesi halinde)
- ✓ Soğutucu çanta

Belgeler/Sertifitalar:

- ✓ Diyabet Kimliği (Türkçe/İngilizce, gerekirse ilgili ülke dili)
- ✓ Diyabetli günlüğü
- ✓ Uçak yolculukları için doktor raporu (ilaçlar ve enjektör aksesuarlarını yanında taşıma gerekliliği)
- ✓ Kan şekeri günlüğü
- ✓ Seyahat sigortası
- ✓ Karbonhidrat değişim listesi
- ✓ Kan şekeri çevrim tablosu (mg/dl'den mmol/l'ye)
- ✓ Tüm ilaçların prospektüsleri

Ayaklarınız için:

- ✓ Plaj terliği/sandaleti
- ✓ Ayak bakım seti
- ✓ Ayak bakım kremi

Lilly Deutschland GmbH size iyi yolculuklar diler



DOKTOR RAPORU

MEDICAL CERTIFICATE

Hastanın Adı (Name of the patient)

Doğum tarihi (Date of birth)

İkamet yeri (Place of residence)

diyabet hastasıdır (is diabetic).

Aşağıdaki eşyaların el bagajında erişilebilir bir yerde yeterli miktarda bulundurulması ilgili kişi için hayati önem taşır (In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling):

- İnsülin ampulleri/flakonları (Insulin cartridges/vial)
- İnsülin enjektörleri (Insulin hypodermic syringe)
- İnsülin kalemi (Insulin hypodermic pen)
- İnsülin pompası ve aksesuarları (Insulin pump with accessories)
- Glukagon Acil Durum Seti (Glucagon Emergency Kit)
- Kan şekeri ölçüm cihazı (Blood glucose meter)
- Delici lansetler (Lancets with pricking device)
- Kalem iğneleri (Needles)
- Diğer (Other): _____

Tedavi eden doktor (Doctor)

Tarih (Date)

İmza/Damga (Doctor's signature/stamp)