

CALATORIILE SI DIABETUL

Chiar daca aveti diabet puteti merge în aceleasi locuri în care merg cei care nu au diabet. Atât daca veti calatori din obligatie, cât si de placere, planificati calatoria din timp daca sunteti diabetic.

- Asigurati-va ca diabetul este sub control.
- În cazul în care trebuie sa va vaccinati, vaccinati-va cu câteva saptamâni înainte de calatorie pentru a evita reactii care ar putea interfera cu glicemia, aflându-va departe de casa.
- Luati cu Dvoastra un certificat medical în care sa se scrie ca aveti diabet, tratamentul care se urmeaza si utensile pentru controlul bolii (dispozitive de masurare a glicemiei, lansete, seringi)
- Încercati sa învatati sa spuneti în engleza sau în limba tarii fraze ca "Sunt diabetic, va rog chemati un medic" "Am nevoie de zahar sau suc de fructe, va rog". Puteti sa le aveti notate pe o hârtie.
- Va poate fi util sa purtati o bratara sau un lantisor cu o placuta cu indicatia în engleza sau în limba tarii în care va veti afla, ca sunteti diabetic.
- Asigurati-va ca aveti la Dvoastra cel putin dublul cantitatii de insulina pe care o folositi în mod normal sau hipoglicemianta orale si materialul necesar pentru a va efectua singur probele. Este posibil ca în anumite locuri sa le gasiti foarte greu.
- Sa aveti la Dvoastra întotdeauna alimente (senvis, fructe, biscuiti, lichide). Orice întârziere sau situatie neprevazuta va poate întârzia ora mesei.
- Sa aveti în bagajul de mâna tot ceea ce v-ar putea fi necesar (alimente, insulina, alte medicamente, zahar) si cautati sa nu va separati de acesta. Nu le facturati niciodata.
- Este recomandabil sa utilizati frigidere în care sa tineti insulina în timpul calatoriei, daca temperatura va fi de peste 30°C.
- Pe cât posibil, calatoriti cu cineva care sa stie sa injecteze insulina sa realizeze un test de glicemie si care sa stie ce are de facut în caz de urgenta.
- Încercati sa umblati câteva minute din 2 în 3 ore în timpul calatoriei sau faceta exercitii de picore ridicându-le si coborându-le.



- Daca conduceti în timpul calatoriei si aveti orice semn de hipoglicemie (oboseala, tensiune nervoasa, transpiratie, etc.) opriti-va.
- În cazul calatoriilor cu avionul, consultati cu doctorul cea mai buna maniera de a va adapta mesele si orarul pentru injectarea insulinei. De exemplu, va puteti mentine ceasul dupa orarul locului de pornire si sa luati mesele si medicatia cu acest orar si sa advcvati total la sosirea la destinatie.
- În caz de nevoie, este bine sa cunoasteti în prealabil sistemul si acoperirea sanitara a locului de destinatie.