

# Edukasyon ukol sa dyabetis

## PAGLALAKBAY AT DYABETIS

Kahit kayo ay may dyabetis, maaari pa rin kayong pumunta sa mga lugar na napupuntahan ng mga taong walang dyabetis. Kayo man ay maglalakbay dahil sa pangangailangan o dahil sa sariling kagustuhan, mahalagang planuhin nang maaga ang paglalakbay kung kayo ay mayroong dyabetis.

- Tiyakin na kontrolado ang inyong dyabetis.
- Kung kinakailangan tumanggap ng bakuna bago maglakbay, gawin ito ilang buwan bago ang pag-alis upang maiwasan ang mga reksyong dulot ng pagiging malayo sa bahay na maaaring sumalungat sa inyong glycemia.
- Humingi ng isang medical report na nagsasaad na kayo ay mayroon dyabetis, ng medikasyon na kailangan ninyong gamitin at ng aparato na inyong kailangan upang makontrol ang inyong karamdaman (mga mekanismong pangsuikat ng glycemia, lanseta, mga reactive strips, mga ineksyon, atbp.).
- Subukang pag-aralan sa ingles o sa wika ng bansa na inyong pupuntahan ang ilang kataga tulad ng: “May dyabetis po ako, pakiusap, tumawag po kayo ng doktor” “Kailangan ko po ng asukal o katas ng prutas, pakiusap po”. Maaari ring aralin kung paano isusulat ang mga ito.
- Makakatulong kung magsuot ng pulseras o kwintas na nakasaad sa wikang ingles o sa wika ng bansang pupuntahan na kayo ay may dyabetis.
- Tiyaking magdala ng doble ng kailangang dami ng insulin o antidiabetic agents at mga kagamitan sa pagsasagawa ng pagsusuri sa sarili. Maaaring mahirapan kayong maghanap nito sa isang partikular na pagkakataon o lugar.
- Laging magbitbit ng makakain (sandwich, prutas, biskwit, inumin) dahil maaaring mahirapang kayong maghanap ng mga ito sa isang lugar dahil sa pagkaabala o sa isang hindi inaasahang pangyayari.
- Dalhin sa hand carry bag ang lahat ng kakailanganin (pagkain, insulin, gamot, asukal) at lagi itong bitbitin. Huwag itong i-check in.
- Maipapayo na gumamit ng refrigerator upang itago ang insulin kung ang temperatura habang naglalakbay ay mas mataas sa 30 °C.
- Kung maaari, maglakbay nang may kasamang marunong mag-ineksyon ng insulin, magsagawa ng pagsusuri ng glycemia, at alam kung ako ang dapat gawin sa oras ng emergency.
- Subukang maglakad-lakad ng ilang minuto tuwing 2 oras ng paglalakbay, kung hindi ito maaari, ikilos-kilos ang mga binti, tumayo at umupo nang paulit-ulit.
- Kung kayo ay nagmamaneho ng kotse at lumabas ang ilang sintoma ng hypoglycemia (pagkapagod, tensyon, pagpapawis), huminto.



- Sa mahabang paglalakbay sa eroplano, ikonsulta sa inyong doktor ang pinaka mainam na paraan upang iakma ang inyong pagkain at mga oras para mag-ineksyon ng insulin. Maaari ninyong panatiliin ang oras sa inyong relo at isabay ang pagkain at medikasyon sa orasang ito, at pagdating sa pupuntahan, maaari nang iakma ang oras ng medikasyon sa oras ng lugar.
- Subukang iakma ang inyong dyeta sa mga pagkain sa lugar na pupuntahan.
- Kung kinakailangan, mainam na malaman nang mas maaga ang sistema at mga programang pangkalusugan sa lugar na pupuntahan.