



SEYAHAT VE **DİYABET**

İYİ VE GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE YOLA ÇIKIN

Lilly

Bilinmeyen ülkeleri keşfetmek, güneşin altında uzanıp günlük hayatı unutmak ve hatta iş için dünyanın öbür ucuna gitmek... Bu tür seyahat planları, diyabet hastaları için de artık sorun değil. Ama öncelikle seyahatinizi ilerisini düşünerek planlamalı ve organizasyonunuzu yaparken birkaç önemli uyarıyı göz önünde bulundurmalısınız.

İklim değişiklikleri, alışık olmadığınız yiyecekler ve saat farkları metabolizmanızı ve terapi rutininizi alt üst edebilir. Bu durum özellikle insülin tedavisi gören kişiler için geçerlidir. Seyahat planlarınızı diyabet ekibinizle seyahate çıkmadan önce zamanında görüşün. Size kendinizi kapsamlı bir şekilde nasıl hazırlamanız gerektiği ve diyabet terapinizi tatil koşullarına göre değiştirmenizin gerekli olup olmadığı konularında tavsiyeler vereceklerdir.

İLERİSİNİ DÜŞÜNEREK PLAN YAPIN

Aşılar

Seyahate çıkmadan önce, gideceğiniz ülke için hangi aşıların gerekli olduğunu doktorunuzla görüşün ve mevcut aşılarınızın ne durumda olduğunu kontrol edin. Gerekirse tetanoz, difteri ve çocuk felcine karşı aşılarınızı zamanında yeniletin. Hepatit B aşısı da diyabet hastaları için mantıklı olacaktır.

Sigorta

Bir diyabet hastası olarak sağlık sigortası yaptırdığınız kurumdan yurt dışında geçerli sigorta kapsamı hakkında bilgi alın. Ek olarak özel seyahat sağlık sigortası yaptırmanız

da tavsiye edilir. Seyahat ettiğiniz ülkeden kendi ülkenize dönüş yapmanız gerektiğinde yasal sigortalar genelde ödeme yapmaz. Bu nedenle seyahat ettiğiniz ülkeden geri dönüşünüzü karşılayacak bir sigorta da mantıklı olabilir. Diyabet ve olası komplikasyonların sigorta şirketinin yükümlülüğüne girdiğinden emin olun.

Reçeteler

İlaçlarınızın gideceğiniz ülkede bulunup bulunmadığını ve reçete gerektirip gerektirmediğini önceden öğrenin. Doktorunuzdan seyahat sırasında ihtiyaç duyacağınız tüm ilaçlar için reçete yazmasını isteyin.



İnsülin tedavisi görüyorsanız mevcut glukagon kitinizi yanınıza alın veya doktorunuza iğne ya da burun yoluyla toz şeklinde alabileceğiniz bir acil durum kiti yazdırın. Ayrıca şu anda kullandığınız tüm ilaçların bir listesini ve bunlarla birlikte verilen prospektüsleri de yanınıza alın. Böylece aynı ilacı veya bir benzerini alabilmeniz için tüm bilgiler elinizin altında olacaktır.

Acil durumlar için diyabet kimlik kartı

Acil durumlara karşı diyabet hastası olduğunuzu gösteren bir kimlik kartı taşıyın. İnsülin tedavisi görüyorsanız enjekte ettiğiniz insülin preparatlarının

adlarını ve glukagon kitiniz olup olmadığını bir yere not edin. Böylece ağır bir hipoglisemi vb. geçirmeniz durumunda başkaları size hızlı bir şekilde yardım edebilir. Yanınızda ilgili dilde hazırlanmış bir diyabet kimlik kartı bulundurmanız çok yararlı olacaktır.

Doktor raporu

Bu broşürün sonunda bir belge bulacaksınız. Seyahate çıkmadan önce bu belgeyi doktorunuza doldurtup imzalatmanız yararlı olacaktır. Havaalanındaki güvenlik kontrolünde veya gümrükte size yanınızdaki iğne, kalem, kan şekeri ölçüm cihazı veya insülin sorulursa bu formu gösterin. Gideceğiniz yerin dilinde "Diyabetim var", "Şekere ihtiyacım var" ve "Doktora ihtiyacım var" gibi belli başlı cümlelerin nasıl söylendiğini öğrenmek de faydalıdır.

Yeterince tedarikli olarak yola çıkın

Reçeteyle bile olsa ilaç, şırınga ve diğer diyabet gereçlerini temin etmek özellikle Avrupa dışında zor olabilir. Bu nedenle her zaman ilaç stoklarınızın ve kontrol gereçlerinizin bir kısmını yanınızda bulundurmanız önemlidir. İhtiyacınız olabilecek miktarın en

az 2-3 katını yanınıza alın. Yeniden doldurulabilir bir insülin kalemi kullanıyor olsanız bile yedek olarak bir veya iki kullanıma hazır kalem daha almak en iyisidir. Valizlerden birinin kaybolması ihtimaline karşı ilaçlarınızı ve diğer gereçlerinizi birkaç valiz arasında paylaşmalısınız.

İnsülini güvenli bir şekilde paketleyin

Aşırı sıcaklık değişiklikleri insülinin etkisini azaltabilir. Bu nedenle sıcaklık genel olarak 25 °C'yi aşmamalıdır. Sıcak yerlerde insülininizi soğutucu çantada saklayın, ancak buz aküleriyle de doğrudan temas ettirmeyin. İnsülinin önerilene uygun olarak 2-8 derece aralığında saklandığından emin olun. Soğutucu çantaların hepsi bu

özellikleri taşımaz, dolayısıyla en iyisi eczacınıza sormak olacaktır. Sıcaklık çok düşükse insülin çözeltisinin veya süspansiyonunun donma riski vardır. Bu durum insülinin etkisini ortadan kaldırabilir.

Kartuşların veya şırıngaların zarar görmesini önlemek için insülin el bagajında, giysilerin arasında taşınmalıdır. Mikropların geçişine izin veren kılcal çatlaklar bile sorunlara neden olabilir. Uçakla seyahat ederken kargo kompartımanında donabileceğinden, insülini kayıtlı bagajınıza koymayın.



Sıcak ve soğuk havalar kan şekeri ölçüm cihazlarının ve test şeritlerinin çalışmasını olumsuz etkileyebilir. Daha fazla bilgi için ölçüm cihazınızla ilgili talimatları okuyun.

ARABAYLA GÜVENLİ BİR YOLCULUK

Uzun araba yolculukları sırasında direksiyon başındayken hipoglisemiye engel olmak çok önemlidir. Araç kullanmadan önce kan şekerinizi her zaman kontrol etmelisiniz. Ölçülen değerleri dikkatlice not edin, böylece bir kaza durumunda sebep metabolik değişiklikler değilse elinizde bir kanıt olur.

Kan şekerinizi kontrol etmek için her iki saatte bir mola vermeli ve gerekirse bir şeyler atıştırmalısınız. Hafif hipoglisemilerin tedavisi için el bagajınızda yeterli miktarda kolay emilebilir karbonhidrat (glukoz veya şekerli içecekler) taşımalısınız. Trafik sıkışıklıkları nedeniyle yolculuğunuzda yaşanabilecek gecikmeleri de hesaba katın. Diyabet gereçlerinizi el altında bulundurun, ancak aşırı ısınmalarını önlemek amacıyla asla torpido gözündeyken veya arka ya da ön camın altında, kızgın güneşe maruz bırakmayın. Daha uzun araba yolculuklarında soğutucu çantada saklanmaları da tavsiye edilir.

Hipoglisemi ilk belirtisini gösterdiği anda derhal emniyet şeridinde durun ve motoru kapatın. Hızlı etki eden karbonhidratlar tüketin ve ancak kan şekeriniz normale döndüğünde araç kullanmaya devam edin. Diğer yolcular acil durumda nasıl yardımcı olabilecekleri, örneğin gerekirse glukagonun nasıl verileceği gibi konularda önceden bilgilendirilmelidir.



İnsülin kartuşları dünyanın her yerinde mevcut değildir. Önlem olarak yanınıza ihtiyacınız olan her insülin türü için fazladan kartuş ve şırınga alın. Yurt dışında insülin satın almanız gerekiyorsa ve yalnızca konsantrasyonu normalde kullandığınız insülinde farklı olanların satışı yapılıyorsa o konsantrasyona uygun olan enjeksiyon iğnesini kullanın. Böylece her enjeksiyonda aynı dozu alırsınız.

Yolculuk sırasında hafif yiyecekler tüketin:

- ✓ Elma, müsli barları, gevrek ekmek veya kuru kepekli bisküviler (çabuk bozulmaz ve soğutulmadan da taşınabilirler).
- ✓ Kepekli sandviçler, taze meyveler, yoğurt soslu salatalar ve taze tutan kapların içinde çiğ havuç veya biber dilimleri.
- ✓ Yeterli miktarda maden suyu, çay veya kahve gibi içecekler.

UÇAKTA HER ŞEY ELİNİZİN ALTINDA OLSUN

Uçak yolculuğu sırasında yaşanan uçuş stresi ve saatlerce oturmak, kan şekerinde önemli değişikliklere yol açabilir. Bu nedenle **en fazla her üç saatte bir kan şekeri kontrolü yapılması gerekir.**

Gerekli test gereçlerinin yanı sıra insülin ve ağız yoluyla alınan diyabet ilaçları, hipoglisemiye karşı atıştırma şekerleri veya karbonhidratlar el bagajınızda yeterli miktarda bulunmalıdır. Burada da gecikmelere karşı hazırlıklı olmalı ve el bagajınıza gerçekte ihtiyacınız olandan daha fazla ilaç koymalısınız. Vejetaryen menüler genellikle yeterli miktarda kompleks karbonhidrat içerdiğinden uçakta tüketilmeleri oldukça mantıklıdır. Bazı havayolları check-in işleminden önce sipariş edilebilen diyabetik menüler de sunmaktadır. İnsülin enjekte ediyorsanız olası gecikmeleri de göz önünde bulundurun ve insülin dozunu buna göre ayarlayın. Ayrıca uçuş görevlilerine de diyabet hastası olduğunuzu bildirin. Bu sayede öğünlerin gecikmesi durumunda mümkün olan en kısa sürede yiyecek bir şeyler edinebilirsiniz. Uçuş sırasında alkol almaktan kaçının, aksi takdirde hipoglisemi riskini artırabilirsiniz.

Pompa kullananlar gerekli aksesuarları ve yedek pilleri unutmamalıdır. Gerekirse bir glukagon şırıngası veya glukagon burun spreyi de taşıyın. Kargo kompartımanında sıcaklık sıfırın altında olduğundan tatilde kullanılacak insülin kayıtlı bagajda taşınmamalıdır. El bagajındaki sıvılar ve tehlikeli maddeler için sıkı tedbirler alınmaktadır. Havaalanındaki güvenlik kontrollerinde beklenmedik

sorunlar yaşamamak adına insülin veya GLP-1 analogları ile tedavi edilen hastalar yanlarında tıbbi bir rapor bulundurmalıdır. Bu rapor sıvı formdaki ilaçların, enjeksiyon iğnelerinin ve şırıngaların taşınması gerektiğini belgelemelidir.



Kan şekeri kontrolü

Her üç saatte bir kan şekerini ölçün (uçuşlarda)

SAAT FARKLARINA DİKKAT

Saat farkı olan planlı kıtalar arası uçuşlarda insülin dozunu ayarlamak gerekir. Seyahate çıkmadan önce doktorunuza veya diyabet ekibinize bu durumda nasıl hareket etmeniz gerektiğini sorun.

Genelde:



Doğudan batıya yapılan uçuşlarda zaman uzar. Ekstra saatleri, küçük dozlarda kısa etkili insülin veya ek olarak küçük dozlarda NPH insülini alarak geçirin.



Batıdan doğuya yapılan uçuşlarda zaman kaybı yaşanır (günün seyahatte geçen kısmı kısılır) ve insülin ihtiyacı azalır. Bu nedenle gerekirse bazal insülin dozu azaltılmalıdır. Ancak kısa etkili insülin yemeklerden önce normaldeki gibi kullanılır.

TATİLDE İŞLER DEĞİŞİR

Kan şekerini daha sık test edin

Seyahat stresi, alışılmadık bir iklim, daha fazla hareket ve yabancı yiyecekler kan şekeri değerlerinin daha fazla değişmesine neden olur. Bu nedenle seyahatlerinizde kan şekerinizi normalde olduğundan daha sık test etmelisiniz. Avrupa dışına seyahat ediyorsanız yanınıza ikinci bir ölçüm cihazı almanız mantıklı olabilir. Ayrıca yedek pilleri de unutmayın. Ölçüm cihazınızı ve test şeritlerini çok yüksek sıcaklıklardan ve aşırı nemden koruyun.

Daha fazla hareket

Diyabetli kişiler de seyahat ederken genellikle normalde olduklarından daha aktiftirler. İlaç kullanımı aynı kalırsa artan fiziksel aktivite, hipoglisemi riskini beraberinde getirir. Bu durum karbonhidrat alımı artırılarak veya insülin ve/veya sülfonilüre dozu azaltılarak telafi edilebilir. Diğer diyabet ilaçları hipoglisemiye neden olmaz ve dozun ayarlanması gerekmez, ancak artan fiziksel aktivite için yine de ek karbonhidrat alınması önerilir. Ayrıca yüksek sıcaklıkların vücudun insüline

olan tepkisini artırdığını, dolayısıyla kan şekerinin daha hızlı düştüğünü unutmayın. Burada da kişinin kan şekerini güçlü bir şekilde kontrol altına alması oldukça önemlidir.

Egzotik lezzetler sizi çağırdığında

Yabancı ülkelerde bilmediğiniz yemeklerin kan şekeri üzerindeki etkisini tahmin etmek zordur. Dolayısıyla yemekten 1-2 saat sonra kan şekerinizi kontrol etmeniz mantıklı olacaktır. Özellikle insülin kullanan hastaların gidecekleri ülkeyle ilgili gezi rehberlerini okuyarak orada yaygın olan yemekler ve bunların içindeki karbonhidrat miktarı hakkında önden bilgi edinmesi yararlı olacaktır. Bir yemeğe aşına değilseniz ve şüphe duyuyorsanız hangi malzemelerden yapıldığını sormaktan çekinmeyin. Yabancı yemeklerdeki karbonhidrat miktarını genelde içindeki malzemelere bakarak tahmin edebilirsiniz. Örneğin bulgur, buğdayla aynı miktarda karbonhidrat içerir. Tatile gitmek istediğiniz yerdeki alışveriş imkanlarına bağlı olarak gerekirse kepekli ekmek veya her zaman kullandığınız tatlandırıcı gibi önemli

gıdaları evden getirmelisiniz. Daha sıcak ülkelerde kendi ülkenizdekine oranla daha fazla sıvı tüketmeyi unutmayın.

Hastalıklar

Hastalanırsanız doktora gitmekten çekinmeyin. İshalin yanı sıra ateşe sebep olan enfeksiyonlar metabolizmada büyük değişimlere yol açabilir. Neredeyse hiçbir şey yemeseniz bile kan şekerini düşüren ilaçları atlamamanız gerekir. İnsülin hastasıysanız vücudunuz aç olduğunuzda bile bazal insüline ihtiyaç duyar, aksi takdirde diyabetik ketoasidoz baş gösterebilir. Şüpheye düştüğünüz takdirde, daha iyi kontrol edilebilen ve etkisini daha kısa sürede gösteren insülinlerin enjekte edilmesi faydalı olabilir. İshal veya mide sorunlarıyla karşılaşmanız durumunda ne yapmanız gerektiğini önceden diyabet ekibinizle görüşün.

Ayaklarınıza dikkat edin

Ayaklarınızda his kaybı varsa sahilde yürürken özellikle dikkatli olmalısınız. Kumun sıcaklığını, cam kırıklarını veya kenarları sivri deniz kabuklarını fark



edemeyebilirsiniz, bu da yaralanma riskinizi arttırır. Bu yüzden sahilde çıplak ayakla yürümek en iyisidir. Yürüyüşle geçecek bir tatil planı yapıyorsanız ayağınızda çürükler oluşmaması adına rahat pamuklu çoraplar ve dikişsiz ayakkabılar giyin. Tatilde hiç kullanılmamış ayakkabılardan kaçının, bunun yerine yeni ayakkabılarınızı esnetmek adına tatilden birkaç gün önce giyerek yürüyün. Her akşam ayaklarınızda yara veya çürük olup olmadığını kontrol edin. Herhangi bir yaralanma meydana gelirse olası komplikasyonları ve enfeksiyonları önlemek adına tıbbi yardım almak ve erken tedavi görmek en iyisidir.



Diyabet ve seyahat:

Diyabet yüzünden evde kalmanız gerekmez. Ancak özellikle insülin enjekte ediyorsanız seyahate çıkmadan önce hazırlıklarınızı dikkatli bir şekilde yapmanız gerekir. Planlamalarınızı ilerisini düşünerek yaparsanız eğlenceli ve güvenli bir tatilin önünde hiçbir engel kalmaz.

- ✓ İnternette hazırlıklarınız sırasında size yardımcı olacak başka siteler de bulunmaktadır. Bunlardan birisi de Alman Diyabet Yardımı'nın internet sitesindeki (www.diabetesde.org/ueber_diabetes/diabetes_dolmetscher) diyabet tercümanıdır

Kaynakça

Mehnert, Hellmut. Gut beraten können Diabetiker heute überall hin reisen. Ärzte Zeitung Ausgabe 56; 27. 03.2012: 13 Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch für Diabetiker. 9. Auflage 2019, Elsevier GmbH München, S.207-210.

Telif Hakkı © 2021, Lilly İlaç Ticaret Ltd. Şti. Tüm hakları saklıdır.

DIYABETLİ KİŞİLER İÇİN SEYAHAT KONTROL LİSTESİ

Kesinlikle unutmanız gerekenler.

Ölaçlar ve enjeksiyon aksesuarları:

- ✓ İnsülin kalemi/kullanıma hazır diğer kalemler (yedek kalem)
- ✓ İnsülin kartuşları/şişeleri (iki katı kadar)
- ✓ Kan şekerini düşüren haplar (iki katı kadar)
- ✓ Enjeksiyon iğneleri (iki katı kadar), kan şekeri ölçüm cihazı, yedek pilleri ve test şeritleri
- ✓ Delme cihazı ve lansetler
- ✓ Keton test şeritleri (tip 1 diyabet için)
- ✓ İnsülin pompası ve aksesuarları (pompa için yedek pil)
- ✓ Glukagon acil durum kiti, atıştırmalıklar, glukoz (hipoglisemi ihtimaline karşı)
- ✓ Soğutucu çanta

Belgeler/formlar:

- ✓ Diyabet kimlik kartı (Almanca/İngilizce, duruma göre gidilecek ülkenin dilinde)
- ✓ Diyabet günlüğü
- ✓ Uçak yolculuğu için tıbbi form (enjeksiyon aksesuarlarını ve ilaçları taşımanın gerekli olduğunu gösterir)
- ✓ Kan şekeri günlüğü
- ✓ Yurt dışı sağlık sigortası
- ✓ Karbonhidrat değişim tablosu
- ✓ Kan şekeri dönüşüm tablosu (mmol/l'den mg/dl'ye)
- ✓ Tüm ilaçlar için prospektüsler

Ayaklarınız için:

- ✓ Plaj ayakkabıları
- ✓ Ayak bakım kiti
- ✓ Ayak kremi



TIBBİ FORM

MEDICAL CERTIFICATE

Hasta adı (Name of the patient)

Doğum tarihi (Date of birth)

İkamet ettiği yer (Place of residence)

diyabet hastasıdır (is diabetic).

Bu sebeple el bagajında her zaman aşağıdaki maddelerden yeterli miktarda bulundurması hayati önem taşımaktadır (In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling):

- İnsülin kartuşları/şişeleri (Insulin cartridges/vial)
- İnsülin şırıngaları (Insulin hypodermic syringe)
- İnsülin kalem (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)
- Lansetli delme cihazı (Lancets with pricking device)
- Kalem iğneleri (Needles)
- FGM/CGM sistemi
(Flash/Continuous glucose monitoring system)

Tedavi eden doktor (Doctor)

Tarih (Date)

İmza/damga (Doctor's signature/stamp)

Lilly