



Diyabetis at Paglalakbay

Ang iyong diyabetis ay makakasama mo sa nalalabi ng iyong buhay.

Pero, kung ayaw magbakasyon ng iyong diyabetis, hindi ito nangangahulugan na hindi ka maaaring magbakasyon!

Sa maingat na pagpapalano, makakaranas ka ng walang-inaalalang bakasyon!

Kaya, kung maglalakbay ka – dalawang araw man o dalawang linggo, narito ang ilang mahahalagang payo upang tulungan kang magplano!

1. Magplano nang maaga

- A. Sabihin sa iyong doktor o tagapagkaloob ng medikal ang tungkol sa iyong mga plano. Humingi ng liham na nagsasabi na ikaw ay may diyabetis at listahan ng mga gamot at gamit na kailangan mo. Ang liham ay dapat ding magbigay ng plano sa emerhensiya. Dapat kang humingi ng reseta para sa iyong mga gamot at gamit at itanong kung dapat kang magkaroon ng Pang-emerhensiyang Kit ng Glucagon.
- B. Talakayin ang plano sa emerhensiya ng iyong doktor o tagapagkaloob na medikal.
- C. Siguraduhin na alam ng kasama mo sa paglalakbay na mayroon kang diyabetis, at kung ano ang gagawin sa isang emerhensiya.
- D. Kung gumagamit ka ng insulin at maraming araw na maglalakbay, humingi sa iyong doktor o tagapagkaloob na medikal ng mga espesyal na tagubilin tungkol sa insulin.

2. Ano ang dapat iimpake

- A. Huwag kalilimutan ang nagpapakilala na ikaw ay may diyabetis – kard sa pitaka, pulseras, kuwintas
- B. Mga gamit sa diyabetis (mga pang-iniksiyon, panusok, istrip, atbp.)
 - 1). Magdala ng sapat na panustos para sa buong biyahe. (Ang pagdadala ng karagdagang panustos ay magandang ideya.)
 - 2). Panatilihin ang mga panustos na malapit sa iyon sa lahat ng oras. Huwag ilalagay ito sa trunk ng iyong kotse o isasama sa bagahe.



- C. Magdala ng mga komportableng sapatos at medyas na yari sa bulak.
 - 1). Mas mabuti ay mga sapatos na naisuot mo na.
 - 2). Kung magsusuot ka ng sandalyas, iwasan ang may tirante sa pagitan ng mga daliri. Huwag magyayapak kahit kailan!
- D. Ang panabing sa araw at tagabasa-basa ay kailangan!
- E. Mga miryenda at mabilis na pagkukunan ng asukal.
 - 1). Sariwa o tuyong prutas, biskuwit ay mabuting mapipiling miryenda.
 - 2). Mga tableta ng glucose, matigas na kendi at hindi-diet na soda ay mabuting mabilis na pinagkukunan ng asukal.
- F. Ang iyong kard ng segurong medikal at isang plano para sa mga emerhensiya.

Malakas naming inirerekomenda na humingi sa iyong doktor o tagapagkaloob na medikal ng mga karagdagang payo sa paglalakbay.

Ang Patnubay sa Paglalakbay na May Diyabetis (Diabetes Travel Guide) (2002), inilathala ng Kapisanan sa Diyabetis ng Amerika (American Diabetes Association) ay maraming mahuhusay na payo sa paglalakbay na may diyabetis.

