

לטייל עם סוכרת

טיול בארץ או טיסה לחו"ל מצריך התארגנות נוספת ותכנון מראש, כדי להבטיח נסיעה טובה ובטוחה. להלן מספר המלצות לקראת נסיעתכם.

לקראת הנסיעה

- * יש לבקש מרופא/ת הסוכרת מכתב באנגלית, המפרט מהו הטיפול ומינוני האינסולין ותוכנית זריקות.
- * מומלץ לצלם את המכתב, לצלם בסמרטפון, לשים העתק אחד בצמוד לדרכון ושני בתיק עם הציוד הרפואי.
- * הצטיידו בביטוח רפואי לחו"ל עם מספר טלפון למצב חירום.
- * יש לאחסן את כל הציוד הנדרש לנסיעה בתיקי היד בלבד: הטמפרטורה בתא המטען במטוס נמוכה מאוד ובקבוק האינסולין עלול לקפוא, להתקלקל ו/או להישבר. כמו כן, לעתים המזוודות אינן מגיעות ליעדן.
- * בנוסף מומלץ לחלק את הציוד הרפואי בין שני תיקים (מחשש לגניבה או אובדן של אחד התיקים).

שהות בשדה התעופה / בזמן הטיסה

יש לשים בתיק היד את כל הציוד לטיפול בסוכרת, אוכל ושתייה מתוקה למקרה של היפוגליקמיה. לעתים ייתכן עיכוב בטיסה, ולעתים, עקב תנאי מזג האוויר בטיסה, הארוחות בטיסה עלולות להתעכב. שימו לב, ישנן טיסות שבהן לא מסופק אוכל כלל. יש לברר זאת מבעוד מועד עם סוכן הנסיעות. אם אתם נוסעים במסגרת קבוצתית, כדאי ליידע אדם נוסף על הסוכרת ולהסביר לו מה נדרש לעשות במקרה של היפוגליקמיה.

למטופלים עם משאבת אינסולין

- * עם הגעה ליעד שבו תשהו, יש לשנות את תוכנית השעון במשאבה על פי התאריך והשעה המקומית.
- * יש להצטייד בתוכנית זריקות חלופית של אינסולין קצר וארוך טווח, למקרים שבהם המשאבה אינה תקינה או שהנכם מעוניינים להינתק מהמשאבה באופן יזום.
- * יש לשאת תוכנית בסיס עדכנית, שעל פיה מתוכנתת המשאבה.
- * יש להצטייד במזרקים, בסוללות רזרביות ובאינסולין קצר וארוך טווח.



טיול ופעילות גופנית

הליכה מרובה בטיול נחשבת כפעילות גופנית מוגברת, ויש להתכונן לכך בהתאם: הקפדה על ביצוע בדיקות סוכר, תוספת פחמימות ו/או הפחתת מינוני האינסולין בתוכנית הזריקות, או הפחתת מינוני באזל במשאבה. עליכם להצטייד בצידוד זמין ומייד ללקחה של היפוגליקמיה: ג'ל סוכר, טבליות סוכר, שתייה מתוקה וגלוקגון. מומלץ לשמור על האינסולין במקרר (לא במקפיא). אם לא ניתן, אפשר לאחסן בתיק ארגוני/צידנית עם קרחומים או נרתיק קירור ייעודי. אין להשאיר הצידוד ובמיוחד האינסולין בתא מטען ברכב מחשש לחשיפה לטמפרטורות גבוהות או גניבה.

דף כוננים עדכני

יש להצטייד בדף כוננים עדכני לימי הטיול. את הדף ניתן לקבל במזכירות מכון הסוכרת בטלפון: 03-9253619, או בקו חירום: 03-9253301 בימים א'-ה' בין השעות 8:00-15:00 או באתר המכון: www.pedendo.org.il במידה ולא השגתם את המכון, ניתן להתעדכן בשם הכונן ובמספר הטלפון שלו דרך חדר המיון, בטלפון: 03-9253656 (24 שעות ביממה).

לא לשכוח:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> אינסולין קצר טווח | <input type="checkbox"/> ביטוח רפואי |
| <input type="checkbox"/> מזרקים חד פעמיים להזרקת אינסולין | <input type="checkbox"/> מכתב באנגלית מרופא סוכרת |
| <input type="checkbox"/> גלוקגון | <input type="checkbox"/> תוכנית זריקות ו/או תוכנית בסיס |
| <input type="checkbox"/> קטוסטיקס | <input type="checkbox"/> דף כוננים עדכני |
| <input type="checkbox"/> סוללות רזרבה למד סוכר ו/או משאבת אינסולין | <input type="checkbox"/> שתייה מתוקה ואוכל (פחמימה) |
| <input type="checkbox"/> צידוד למשאבת אינסולין | <input type="checkbox"/> אינסולין ארוך טווח |

למידע נוסף, המכון לאנדוקרינולוגיה וסוכרת, המרכז הארצי לסוכרת נעורים
 טלפון: 03-9253618/9

צוות מכון סוכרת מאחוריכם טיול נעים!

מכון אנדוקרינולוגיה וסוכרת
 מרכז שניידר לרפואת ילדים



לשאלות ופרטים נוספים:

טלפון: 03-9253618 | פקס: 03-9253106 | דוא"ל: endo2@clalit.org.il

מרכז שניידר לרפואת ילדים, רח' קפלן 14, פתח תקווה | אתר המכון: www.pedendo.org.il | אתר מרכז שניידר: www.schneider.org.il