

الإجازة ومرض السكري

يمكنك كمريض سكري السفر وقضاء إجازتك أينما تشاء وكيفما تشاء. إذا قمت بالتخطيط جيداً لرحلتك وإقامتك في إجازتك، فسيكون بإمكانك ضمان ألا ينغص مرض السكري عليك عطلتك واستمتاعك بوقتك.

قبل الإجازة

تأمين السفر

اسأل مما إذا كنت مشمولاً بتأمين السفر والبطاقة الصحية الدنماركية الصفراء أو بطاقة التأمين الصحي الزرقاء للاتحاد الأوروبي. تذكر أيضاً تجديد البطاقة الزرقاء في الوقت المناسب إذا كان تاريخ انتهاء صلاحيتها قد شارف على الانتهاء. اتصل بشركة التأمين الخاصة بك قبل السفر حتى تتأكد من أنك مشمول بالتأمين في حالة وقوع حادث أو إذا كنت قد بدأت العلاج بأدوية جديدة.



شهادة السفر

يمكنك الحصول على وثيقة سفر بلغات متعددة في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن (SDCC). يمكنك أيضاً طلبها في خدمة مشورة التمريض "Sygeplejerådgivningen" في أيام الأسبوع العادية بين الساعة 08.00-16.00، ثم سيتم إرسالها إلى صندوق البريد الإلكتروني الخاص بك. يمكنك والشهادة في يدك حمل الأدوية والإبر وقلم الوخز وجهاز قياس السكر في الدم في حقيبة يدك دون أي مشاكل. وهي مفيدة أيضاً إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية، ويمكن أن تفيدك في الفحص الأمني في المطار.

خاص لمن يتم علاجهم بالأنسولين

خذ دائماً معك على سبيل الاحتياط ضعف الكمية من جميع الأدوية ومعدات الفحص - أيضاً لقياس مستوى الكيتونات - في حالة زيادة الحاجة للأنسولين أو حدوث خلل في مضخة الأنسولين أو جهاز الاستشعار أو إذا فقدت قلمًا. تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على شرائط الاختبار والأنسولين قبل المغادرة.

قم بتوزيع الأنسولين ومعدات الاختبار في عدة أكياس، واحتفظ ببعضها أيضاً لدى أي مسافر آخر، حتى لا تخاطر بفقدان كل أغراضك في حالة ضياع الحقبة. إذا فقدت الأنسولين، فاتصل بطبيب محلي، ربما من خلال تأمين السفر الخاص بك.

تخزين الأدوية الخاصة بمعدات الحقن والاختبار

يمكنك أن تشتري من عند مورّد مستلزمات مرض السكري أو في الصيدلية كيس تبريد لتخزين الأدوية، والتي يجب أن تبقى باردة أثناء الرحلة.

لا تقم بتعبئة الأدوية ومعدات الاختبار بحيث تتعرض لتقلبات كبيرة في درجات الحرارة لأن درجات الحرارة فوق 30 درجة وأقل من 0 درجة يمكن أن تدمر الفعالية والدقة. لذلك خذها معك دائماً في حقيبة يدك.

الأدوية الأخرى

حافظ على سلامة جميع أدويةك أثناء الرحلة واحتفظ بها في عبواتها الأصلية. وتذكر إحضار ما يكفيك طوال الإجازة.

مضخة الأنسولين / جهاز الاستشعار

اسأل الشركة المصنعة لمعرفة ما إذا كانت مضخة / مستشعر الأنسولين الخاصة بك يمكنها تحمّل الأشعة السينية، حتى تعرف ما إذا كان يمكنك حمل أجهزتك معك عبر الفحوصات الأمنية في المطار.

أثناء الإجازة

قبل الرحلة بالطائرة

أبلغ أفراد الأمن أنك تحمل مضخة / مستشعر أنسولين.

على متن الطائرة

قد يكون من الجيد عندما تكون على متن الطائرة إبلاغ طاقم الطائرة بأنك مصاب بمرض السكري.

حقائب اليد في الطائرة

يمكنك أخذ الأدوية السائلة والأدوية الأخرى معك في حقائبك اليدوية على متن الطائرة. ولكن قد يُطلب منك إبراز بعض الوثائق كالوصفة الطبية أو العبوة الأصلية مثلاً. ويمكنك أيضاً أن تأخذ معك على متن الطائرة الإبر ومعدات الاختبار وأي شيء آخر تحتاجه للعلاج. ويمكنك بسهولة وضع سكر العنب / Hypo-Fit في جيبك أو حقبيتك.

في الرحلة بالسيارة

إذا كنت السائق، خذ فترات استراحة وتناول الطعام وقم بقياس نسبة السكر في الدم بشكل دوري. تجنب تخزين الأنسولين ومواد الاختبار في صندوق التابلوه أثناء القيادة. ولا تركها في السيارة عندما تغادر. الحرارة / البرودة الشديدة يمكن أن تُتلفهما كليهما.

السفر عبر المناطق الزمنية

إذا سافرت بعيداً عن الدمارك، فربما تنتقل عبر عدة مناطق زمنية. هذا يعني أن يومك سيتغير، وقد يصبح أطول أو أقصر أثناء سفر. لذلك يمكن أن تكون هناك قفزات زمنية في يومك مقارنة بما كان عليه الحال في بلدك عندما تصل إلى وجهتك.

السفر تجاه الغرب: يصبح اليوم أطول وتزداد حاجتك إلى الدواء.

- **الأقراص / الحبوب:** إذا كنت تُعالج فقط بالحبوب لضبط معدلات السكر في الدم، فأنت تحتاج فقط إلى تناول دواء إضافي إذا زاد طول اليوم لأكثر من 6 ساعات.
- **الأنسولين:** إذا كنت تخضع للعلاج بالأنسولين، فيجب أن تتناول جرعة صغيرة من الأنسولين قصير المفعول كل 4 ساعات تقريباً، إلا إذا اخترت تناول جرعة أكبر قليلاً من الأنسولين بطيء المفعول قبل المغادرة. يجب أن تتوافق الجرعة الزائدة مع طول الفترة الزمنية التي أُضيفت لليوم. تؤخذ الجرعة المعتادة من الأنسولين مع الوجبات.

إذا كان لديك مضخة أنسولين، فاضبطها على التوقيت المحلي عند الوصول.

السفر تجاه الشرق: اليوم يصبح أقصر.

- **الأقراص / الحبوب:** إذا كنت تُعالج فقط بالحبوب لضبط معدلات سكر الدم، فيمكنك تخطي جرعة كاملة إذا كان اليوم قصيراً جداً.
- **الأنسولين:** إذا كنت تتناول علاجاً بالأنسولين، فيجب عليك تقليل جرعة الأنسولين بطيئة المفعول لتناسب مع طول الفترة الزمنية التي تم اختزالها من اليوم. تؤخذ الجرعة المعتادة من الأنسولين مع الوجبات.

إذا كان لديك مضخة أنسولين، فاضبطها على التوقيت المحلي عند الوصول.

الطعام والشراب في الإجازة

يجب أن تدرك أن طعامك في الإجازة غالباً ما يكون مختلفاً عن طعامك في المنزل، وأن هذا يمكن أن يؤثر على معدلات السكر في الدم.

إذا كنت تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم على الرغم من أنك خفضت جرعة الأنسولين، فمن الجيد تناول المزيد من الكربوهيدرات البطيئة، على سبيل المثال الخبز الخشن أو الفاكهة الطازجة عدة مرات خلال اليوم. يقلل الكحول من الحاجة إلى الأنسولين.

تذكر أيضاً أن تشرب كمية كافية من الماء، خذ معك دائماً الدكستروز والجلوكاجون (إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع 1) في الرحلة.

الإجازة التنشيطية

إذا كنت ذاهباً في إجازة تنشيطية، على سبيل المثال في عطلة جولف أو المشي لمسافات طويلة أو رحلات ركوب الدراجات، فإن حاجتك للأنسولين تقل إذا كنت أكثر نشاطاً في إجازتك مقارنة بنشاطك المعتاد في حياتك اليومية.

وهذا يشمل أيضًا العوم والسباحة. ضع في اعتبارك درجة الحرارة التي أنت بها. فالحرارة تزيد من امتصاص الأنسولين ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم. قم بقياس نسبة السكر في الدم بشكل متكرر واضبط جرعة الأنسولين وفقًا لاحتياجاتك.

الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية "Sygeplejerådgivningen" على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (08:00-16:00).

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730