Urdu

چھٹیاں اور ذیابیطس

آپ اپنی ذیابیطس کے ساتھ جہاں چاہتے ہیں اور جیسے آپ کی خواہش ہو، سفر اور چھٹیاں منا سکتے ہیں ۔ اپنے سفر اور چھٹیوں کے قیام کی منصوبہ بندی کرکے آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کی ذیابیطس اچھی چھٹیوں کے راستے میں رکاوٹ نہ بنے۔

چھٹیوں سے پہلے

سفری انشورنس

یہ جانچ کر لیں کہ آیا آپ سفری انشورنس اور پیلے ڈینش صحت کارڈ یا EU کے نیلے صحت انشورنس کارڈ کے ذریعے محفوظ ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ اگر نیلے کارڈ کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ کے قریب ہو تو اچھے وقت میں اس کی تجدید کرانا چاہیئے۔ روانگی سے پہلے اپنی انشورنس کمپنی سے رابطہ کریں تاکہ کسی حادثے کی صورت میں یا آپ کا نئی دوائیوں سے علاج شروع ہو گیا ہو تو یقینی طور پر آپ کے اخراجات کا احاطہ کیا جائے گا۔

سفری سرٹیفکیٹ

SDCC سے متعدد زبانوں میں سفری دستاویز جاری کی جا سکتی ہے۔ آپ اسے نرسنگ مشاورتی خدمات سے ہفتے کے دنوں کے دوران 08.00 تا 16.00 بجے کے درمیان مانگ سکتے ہیں، پھر یہ آپ کے ای باکس میں بھیج دیا جائے گا۔ اس سرٹیفکیٹ کے ساتھ، آپ بغیر کسی پریشانی کے اپنے دستی سامان میں دواء سوئیاں، انگلیوں میں چبھونے کی سوئیاں اور خون میں شوگر ناپنے والا آلہ لے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو طبی امداد کی ضرورت ہو تو یہ بھی مفید ہے، اور یہ ہوائی اڈے پر سیکیورٹی چیک میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

خاص طور پر انسولین سے معالجہ والوں کے لئے
انسولین کی بڑھتی ہوئی ضروریات، ناقص انسولین پمپ یا سینسر کی صورت میں، یا آپ کا پین کھو جائے تو ہمیشہ تمام ادویات اور جانچ کے آلات کے دوہرے سیٹ ساتھ رکھیں - بشمول کیٹونز ۔ جانے سے پہلے ٹیسٹ سٹریپس اور انسولین پر میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

اپنے انسولین اور ٹیسٹ کے آلات کو کئی تھیلوں میں تقسیم کریں، ساتھی مسافروں کے ساتھ بھی، تاکہ اگر کوئی بیگ غائب ہو جائے تو آپ کو اپنی تمام چیزیں ضائع ہونے کا خطرہ نہ ہو۔ اگر آپ کی انسولین کھو جائے تو اپنے سفری انشورنس کے ذریعے مقامی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

انجیکشن اور ٹیسٹ کے آلات کے لیے ادویات کو ذخیرہ کرنا
آپ دواء کو ذخیرہ کرنے کے لیے ذیابیطس کی مصنوعات فراہم کرنے والے یا آپو تھیک سے ٹھنڈا بیگ خرید سکتے ہیں، جسے سفر کے دوران ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

دوائیوں اور جانچ کے آلات ایسے نہ پیک کریں کہ وہ درجہ حرارت کے بڑے اتار چڑھاؤ کا شکار ہوں، کیونکہ 30 ڈگری سے زیادہ اور 0 ڈگری سے کم درجہ حرارت دواء کے اثر اور درستی کو تباہ کر سکتا ہے۔ اس لیے اسے ہمیشہ اپنے دستی سامان میں پیک کریں۔

دیگر ادویات
اپنی تمام ادویات کو سفر کے دوران اور ان کی اصل پیکنگ میں محفوظ رکھیں، نیز پوری چھٹیوں کے لیے کافی مقدار میں ساتھ رکھنا یاد رکھیں۔

انسولین پمپ/سینسر
بنانے والوں سے چیک کریں کہ آیا آپ کا انسولین پمپ/سینسر ایکس رے کو برداشت کر سکتا ہے، تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ ہوائی اڈے پر سیکیورٹی چیک میں سے اپنا سامان گذار کر لے جا سکتے ہیں۔

چھٹیوں کے دوران

پرواز سے پہلے
حفاظتی اہلکاروں کو آگاہ کریں کہ آپ انسولین پمپ/سینسر ہمراہ لے کر جا رہے ہیں۔

ہوائی جہاز میں
جب ہوائی جہاز میں سوار ہو جائیں تو جہاز کے عملہ کو یہ بتانا اچھا خیال ہو سکتا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔

ہوائی جہاز میں دستی کا سامان
ہوائی جہاز میں آپ اپنے دستی سامان میں مائع اور دیگر ادویات ہمراہ لے جا سکتے ہیں۔ تاہم، آپ سے دستاویزات طلب کی جا سکتی ہیں، جیسے ڈاکٹر کےنسخے اور اصل پیکینگ کی شکل میں۔ ہوائی جہاز میں آپ سوئیاں اور جانچ کا سامان اور کوئی اور چیز جو آپ کو اپنے علاج کے لیے درکار ہو بخوشی اپنے ساتھ لا سکتے ہیں۔ اور آپ آسانی سے اپنی جیب یا بیگ میں انگور کی شکر، Hypo-Fit رکھ سکتے ہیں۔

کار کا سفر
اگر آپ گاڑی چلا ئیں تو وقفے کریں، کچھ کھائیں اور اپنے خون کی شکر کی باقاعدگی سے پیمائش کریں۔
گاڑی چلاتے وقت دستی سامان کے خانہ میں انسولین اور ٹیسٹ مواد کو ذخیرہ کرنے سے گریز کریں۔ اور جب آپ گاڑی چھوڑیں تو ٹیسٹ مواد گاڑی میں مت چھوڑیں۔ شدید گرمی/سردی دونوں اس موادکو تباہ کر سکتی ہیں۔

وقت کے زونز میں سے سفر
اگر آپ ڈنمارک سے بہت دور سفر کریں ، تو آپ وقت کے کئی زونز سے گزر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ سفر کے دوران آپ کے دن رات بدل جائیں گے، جو لمبے یا چھوٹے ہوں گے۔ لہذا جب آپ اپنی منزل پر پہنچتے ہیں تو دن رات اس جگہ کی مناسبت سے بدل جاتے ہیں۔

مغرب کا سفر: دن رات لمبے ہو جاتے ہیں اور آپ کی دوا کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

- **گولیاں:** جبکہ خون میں شوگر کے لیے آپ کا علاج صرف گولیوں سےکیا جا رہا ہے، اور دن 6 گھنٹے سے زیادہ بڑھ جائے تو آپ کو صرف اضافی دوائیں لینے کی ضرورت ہے ۔
- **انسولین:** اگر آپ کا علاج انسولین سے ہو رہا ہو، تو آتقریباً ہر 4گھنٹوں بعد آپ مختصر وقت میں اثر کرے والی انسولین کی ایک ہلکی خوراک لیں۔ تا وقتیکہ آپ سفرکرنے سے پہلے سست رفتار سے اثر کرنے والی انسولین کی ایک قدرے بڑی خوراک لینے کا انتخاب کریں۔ جس حساب سے دن بڑھتا ہے اسی وقت کے تناسب سے انسولین کی خوراک بڑھانی چاہیے۔ کھانے کے اوقات میں انسولین کی معمول کی خوراک لی جاتی ہے۔

  اگر آپ کے پاس انسولین پمپ ہے تو منزل پہ پہنچنے پر اسے مقامی وقت کے مطابق سیٹ کریں۔

مشرق کا سفر: دن رات چھوٹے ہو جاتے ہیں۔

- **گولیاں:** جبکہ خون میں شوگر کے لیے آپ کا علاج صرف گولیوں سےکیا جا رہا ہے اور دن بہت چھوٹا ہو جائے، تو آپ دوا کی ایک خوراک چھوڑ سکتے ہیں۔
- **انسولین:** اگر آپ کا علاج انسولین سے ہو رہاہے تو آپ کو سست رفتار سے کام کرنے والے انسولین کی خوراک کو دن کے مختصر ہونے کے وقت کی مطابقت سے کم کرنا چاہیے۔ کھانے کے اوقات میں انسولین کی معمول کی خوراک لیتے رہیں۔

  اگر آپ کے پاس انسولین پمپ ہے تو منزل پہ پہنچنے پر اسے مقامی وقت کے مطابق سیٹ کریں۔

چھٹیوں میں کھانا پینا
آپ کو اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ چھٹی کے دن آپ کا کھانا اکثر گھر سے مختلف ہوتا ہے، اور یہ آپ کے خون میں شوگر کو متاثر کر سکتا ہے۔

اگر آپ کے خون میں شوگر نیچی ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ آپ نے اپنی انسولین کی خوراک کو نیچے ایڈجسٹ کر لیا ہو تو یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ سست رفتار کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھائیں۔ جیسےکہ دن میں کئی بار دانہ دار روٹی یا تازہ پھل۔ شراب انسولین کی ضرورت کو کم کرتی ہے۔

کافی مقدار میں پانی پینا بھی یاد رکھیں، اور سفر میں ہمیشہ انگور کی شکر اور glukagon (اگر آپ کو ٹائپ ۱ ذیابیطس ہے) اپنے ساتھ لائیں۔

متحرک چھٹیاں
اگر آپ فعال چھٹی پر جا رہے ہیں، جیسے گولف کی چھٹیاں ، پیدل سفر یا سائیکل چلانے کا سفر اور آپ اپنی چھٹیوں کے دنوں میں روزمرہ کی زندگی کی نسبت زیادہ متحرک رہتے ہیں تو آپ کی انسولین کی ضرورت کم ہو جاتی ہے ۔

اس میں سمندر میں نہانا اور تیراکی بھی شمار ہوتی ہے۔ آپ جس درجہ حرارت میں ہیں اسے مدنظر رکھیں۔ گرمی انسولین کے جذب ہونے کو بڑھاتی ہے اور خون میں شوگر نیچی کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اپنے خون میں شوگر کی کثرت سے پیمائش کریں اور اپنی ضروریات کے مطابق انسولین کی خوراک کو مناسب بنائیں۔

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں (Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 00 08 68 39 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730