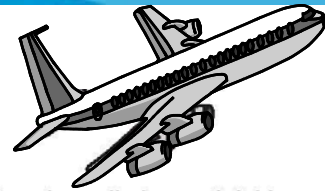


# Diabetes at Paglalakbay



Magiging kasa-kasama mo ang diabetes habambuhay. Ngunit, sa kadahilanang hindi magbabakasyon ang iyong diabetes, hindi nangangahulugan na hindi mo rin magagawa. Sa ilang maingat na pagpapalano, mai-enjoy mo ang pagbabakasyon na walang pag-aalala. Kaya kung ika'y maglalakbay – sa loob man ng ilang araw o sa loob ng ilang linggo – ito ang ilan sa mga mahahalagang tip na makakatulong sa iyong pagpapalano para sa mga pangangailangan ng pangangalaga sa iyong diabetes.

## 1. Magplano nang maaga

- A. Ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa iyong mga plano. Humingi ng liham na nagsasabing mayroon kang diabetes na may kasamang listahan ng mga gamot at kagamitana kakailanganin mo. Kasama rin dapat sa liham na ito ang isang emergency plan. Humingi ng reseta para sa mga gamot at iba pang kagamitan at tanungin kung kakailanganin mo ng glucagon emergency kit.
- B. Pag-usapan kasama ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang emergency plan na nararapat sa iyong sitwasyon.
- C. Siguraduhin na alam ng taong kasama mo na mayroon kang diabetes at kung ano ang dapat gawin sa oras na magkaroon ng emergency.
- D. Kung gagamit ng insulin at lalakbay ng ilang araw, hilingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang espesyal na mga tagubilin tungkol sa insulin.
- E. Siguraduhing tawagan ang airline carrier para sa pinaka-bagong paghihigpit sa paglalakbay o travel restrictions.

## 2. Mga dapat dalhin

- A. Pagkakakilanlan – wallet card, pulseras, o kuwintas na nagsasabing mayroon kang diabetes. Medication card na nagsasabi kung anong mga gamot ang iyong iniinom.
- B. Kagamitan para sa diabetes
  - Magdala ng sapat na bilang ng mga karayom, lanseta, strips, atbp. bara sa buong biyahe. (Magandang ideya na magdala ng karagdagang gamit.)
  - Itabi na malapit sa iyo ang mga kagamitan sa lahat ng oras. Huwag ilagay sa likod ng kotse o sa bag na kailangan i-check-in.
- C. Magdala ng komportableng sapatos at koton na medyas
  - Mas makabubuti yung mga sapatos na na-suot mo na.
  - Kung magsusuot ng sandalyas, iwasan yung may mga pamigkis o tali sa pagitan ng mga daliri sa paa. Huwag magpapaa anumang oras!
- D. Magdala ng snack at mga mapagkukunan ng mabilis na tumatalab na asukal.
  - Sariwa o pinatuyong mga prutas; mabuting opsyon ng snack ang mga cracker
  - Magandang mapagkukunan ng asukal ang glucose tablets, matigas na kendi at non-diet na softdrinks.
- E. Ang iyong medical insurance card at plano para sa mga medical na emergency.

Lubos naming inirerekumenda na tanungin mo ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa karagdagang mga tip sa pagbibiyahe. Ang "Diabetes Travel Guide (2002)", ng The American Diabetes Association ay marami pang ibang payong maibabahagi tungkol sa pagbibiyahe ng mga may diabetes.