

הטיולים של נטלי כץ באירופה

- 1. מי הסוכרתי שטייל? (אתה/הילד)**
אני טיילתי עם הורי לפני שנתיים, והשנה אני טסה גם עם אחי הגדול בטיול מאורגן.
- 2. לכמה זמן טיילתם?**
בטיול לפני שנתיים אני והורי טסנו לגרמניה על גבול צרפת למשך 7-8 ימים, לא יותר מידי זמן, בטיול מאורגן עם מדריכה מדהימה, וקבוצה מדהימה של אנשים, והשנה אני טסה עם כול משפחתי גם עם אחי הגדול לאוסטריה ומינכן גם רק ל-7-8 ימים בטיול מאורגן.
- 3. באיזה מדינות/סוגי אקלים טיילתם?**
בחיבה טסנו לטורקיה כשהיחסים שלנו איתם היו יותר טובים איתם מהיום, טסנו בקיץ היה חם וכיף, אז הייתי על זריקות רק כשהתחילה לי הסוכרת, אחרי זה כשהייתי בתיכון טסנו לברצלונה לדעתי גם בקיץ, ולפני שנתיים טסתי רק עם ההורים שלי בטיול מאורגן לגרמניה על גבול צרפת(ליער השחור), היה קריר, אני טיפה סובלת מקור אז קנינו שם מעיל בשבילי והיה יום או יומיים שירד גשם, טסנו בספטמבר בערך בתחילת החורף והיה קריר, צריך לקחת דברים חמים, תלוי באיזה עונה טסים, והשנה אני טסה לאוסטריה ומינכן בסוף חודש הבא(ביולי).
- 4. אילו צעדים נעשו לקראת הטיסה לחו"ל? (אישורים רפואיים, ביטוח, הכנות וכו')**
לקראת כול טיסה ביקשתי מכתב באנגלית מהרופא סכרת שלי, הוא רשם וחתם לי, יש לי את הכרטיס של האגודה באנגלית אז אני לוקחת את זה איתי, קניתי ארגונית שבערך נראית כמו מזוודה קטנה מדין דיאגנוסטיקה(שכתובת האתר שלהם הוא: www.dynstore.co.il), זה אתר מקוון דיגיטלי שניתן לרכוש ממנו את כול הציוד של הסכרת, בארגונית אפשר לשים את כול הציוד של הסכרת, מי שעם זריקות אני מציעה לו לקחת עטים חד פעמיים, את האינסולין שהוא צריך, מחטים, פדי אלכוהול, אני אישית מטופלת בשניידר אז אני לוקחת איתי גם את הדף כוננים, שאם חס וחלילה קורה משהו יש רופא/ה כוננים שעונים על שאלות ועוזרים, אפשר גם לקנות את הנרתיק של הפריו מדין דיאגנוסטיקה ושם לשים את הזריקות, רק צריך להרטיב את הנרתיק במים, אני בשמחה אוכל לעלות לאתר את הארגונית שקניתי, להראות איך שמים את כול הציוד, ולמי שעם משאבה כמוני, אני מציעה לקחת יותר את הארגונית כמו שקניתי, ולשים שם עטי אינסולין למקרה חירום, בטריות, סוכריות גלוקוז או את הנוזל גלוקוז, כול אחד עם מה שמתאים לו, מחטים, אני משתמשת גם במגבוני קונבקיר זה מדביק יותר טוב את הפרפרית, יש קונבקיר אחד בצבע אדום שמסיר את הדבק והירוק עם הדבק, יש לי את המקטי"ם של זה למי שצריך, פדי אלכוהול, ספר קטן שרשום בו כמה פחמימות יש בכל מאכל, יש את הספרון בחברות של המשאבות או למי שמטופל בשניידר, יש דפים שרשום בהם את כול

הפחמימות שיש בכול מוצר, אני יכולה לעלות תמונה של זה בפייסבוק, לטיול הקרוב אני אבקש מנציגת שירות של המשאבה שלי משאבה נוספת שאם המשאבה שלי לא תעבוד תהיה לי חלופית, כמובן לקחת מד סוכר, ביקשתי גם מד סוכר מנציגת שירות שלי כי הקודם לא עובד לי טוב, למרות שאני הייתי משתמשת בו רק למקרה חירום, כי השלט שלי הוא גם מד סוכר שמעביר את האינסולין למשאבה (יש לי משאבה של אקיו צאק קומבו), אני לוקחת גם קטוסטיקס למקרה חירום, דף כוננים, את הקרמבו (המכשיר ש"יורה" את הפרפרית), מזרק שדרכו שואבים את האינסולין, בקבוקי אינסולין ועטים למקרה חירום, בקטרובן או משחה אחרת נגד זיהומי עור, אחרי שאני מסירה את הפרפרית אני שמה את המשחה הזאת (זה לא חובה, רק אני שמה אותה), פקק למקלחת כשאני נכנסת למקלחת, אני מנתקת את המשאבה ושמה את הפקק, לקחת קליפס למשאבה, או למי שנוח חגורה שאפשר לשים בה את המשאבה, אם נוסעים למדינות עולם שלישי ויש שם יתושים אז לקחת פנסטיל, יש לי גם אשימוטו (תת פעילות של בלוטת התריס) שהתחילה לי לפני הסוכרת לפני 12 שנה, אז אני לוקחת יוטירוקס (כדור בלי טעם לזה), עם הסוכרת אני 8 כמעט 9 שנים, מבחינת ביטוח רפואי אח שלי תמיד עושה לנו ביטוח דרך חברת הראל, או לבדוק אפשרויות לעשות ביטוח דרך קופת חולים.

5. האם יש לכם טיפים להתנהלות עם סוכרת ביעד הספציפי? (לדוגמא מטיילים ממליצים לקנות את המיץ מנגו המקומי בהודו במקום לשתות קולה בארץ)

לדעתי לקחת אוכל לפני, כי במטוס לא תמיד מחלקים אוכל, תלוי באיזו חברה, ובאופן כללי לקחת אולי איזה חטיף אנרגיה, או משהו שלא ימס בתוך התיק גב או היד, ולעלות את האינסולין ואת הציוד רק בתיק יד/גב, בשום אופן לא בבטן המטוס כי האינסולין יתקלקל, הטמפרטורות שם מאוד נמוכות, או לבקש מהדיילים/ות לשים את האינסולין בתוך צידנית בתוך המטוס, ולא לשכוח לקחת אותם כשנוחתים, אני מציעה גם להוריד את האפליקציה של iz, helparound, אפליקציה של סוכרתיים מכול העולם, וגם סוכרתיים שנמצאים בארץ, שקרובים למקום מגוריך, ואם חסר ציוד או נגמר, אפשר למצוא סוכרתיים שנמצא לידך ולבקש ממנו את מה שחסר, ולהוריד אפליקציה שנקראת iz, tripadvisor, אפליקציה שמציעה מלונות טובים, או שמות של מסעדות שאפשר לאכול בהם, למצוא טיולים שאפשר לעשות, למי שמארגן טיול לבד ולא טיול מאורגן עם קבוצה של אנשים ומדריך/ה.

6. האם יש לכם טיפים להתנהלות עם סוכרת באופן כללי בנוגע לטיול לחו"ל? (דברים שתמיד כדאי לקחת איתכם לנסיעה לחו"ל)

תמיד צריך לקחת סוכריות גלוקוז וציוד למקרה חירום וכפול, לחלק את המתכלים בין המזוודה לתיק גב/יד, מכתב באנגלית מהאנדוקרינולוג/ית (רופא/ת סכרת), לבדוק לגבי חברת שליחויות (שיכולה מהארץ לשלוח ציוד שחסר למקום שנמצאים בו בחו"ל) אף פעם לא בדקתי לגבי זה אבל ראיתי שמלא סוכרתיים ממליצים על זה, ואחת המליצה על לקחת מכתב מהאנדוקרינולוג/ית על השמות הגנריות של התרופות כי היה חסר לה משהו ומזל שהיה לה את המכתב והיא הלכה לחנות פארמה כלשהי וקנתה את הציוד שחסר לה, כי לא תמיד השם של התרופה בארץ זה כמו בחו"ל.

7. ביטוח- האם עשית? איפה? מה הנקודות החשובות? שביעות רצון. (שאלה זו איננה למטרות מסחריות אלא בכדי שסוכרתיים אחרים יכירו את האופציות השונות בדבר ביטוח רפואי בחו"ל)
אח שלי עושה לנו תמיד ביטוח בחברת הראל, אפשר לנסות דרך קופת חולים לעשות ביטוח לחו"ל, וראיתי שיש סוכרתיים שממליצים על חברת פספורטקארד משהו כזה, אולי אני טועה בשם, יש גם קבוצה מיוחדת בפייסבוק שניתן להיכנס אליה ולברר על כול מה שנדרש לקחת לחו"ל, הקבוצה נקראת, "מטיילים מסוג א-סכרת"

8. טיפ מנצח/סיפור מצחיק סביב הסוכרת?

בטיול לפני שנתיים ליער השחור(גרמניה על גבול צרפת), הכרתי זוג חמוד והבעל היה גם סוכרתי, אומנם מסוג 2 אבל נחמד היה לדבר איתו, ועד היום אני בקשר עם הקבוצה מהטיול בוואטצאפ, וגם עם כמה חברים מהקבוצה בפייסבוק וגם עם המדריכה המדהימה שהייתה לנו בטיול, יש גם קבוצה של מטיילים מסביב לעולם לדעתי של חברת אשת טורס והם מציעים שם על כול מיני מקומות, זו קבוצה של מדריכים שמעלים תמונות מטיולים שהם הדריכו בהם, והתמונות מדהימות ועוצרות את הנשימה, אין כמו חו"ל טיפה לנוח ולהתנתק מהעבודה ומהמציאות בארץ, תטוסו לחו"ל ותיהנו ואל תתנו לסוכרת לנהל אתכם, תנהלו אותה, סכרת זו דרך חיים זו לא מחלה ☺