

## הטיפים של סנדי –

**אחד הדברים החשובים בנסיעה לחו"ל, כמו ברוב הדברים בחיי הסוכרתי, היא הארגון מראש -**  
• הוצאת מכתב רפואי על הצהרת סכרת והעברת מזרקים וציוד רפואי בבדיקה הביטחונית.

• יש שדות תעופה שעשו לנו בעיות עם בקבוקי הגלוקוז והטרופיות שאני נוהגת לשים בתיק למקרי היפוגלוקמיה, אז כדי לאפשר מעבר חלק יותר בביקורת הביטחונית אפשר להביא טבליות גלוקוז.

• להביא כיסויים שמקררים את האינסולין בתיק הסוכרת, אי משתמשת בfrios - יש פרטים בקישור [הזה](#)

• כמו כן אנחנו תמיד דואגים להביא כפילויות של דברים - אני מטופלת במשאבת אוטומטית, ולכן אנו שוכרים עוד מכשיר למצב חירום (של תקלות או אובדן) ומביאים מזרקים בנוסף למשאבה (וכמובן גם פודים להחלפה, סטיקים וכו'), לכן בכל נסיעה אנחנו באים מוכנים עם תיק נפרד עם ציוד סוכרת ספייר, גם לתפקוד היומיומי וגם לשעת צורך.

• לוודא עם רופא ולהכין מראש תוכנית בזאלית, למשתמשים במשאבה, שתתאים לילדים סוכרתיים. הטיול בחו"ל מצריך בדרך כלל קימה בשעות שונות מבית הספר, או הרבה הליכה, ולפעמים ארוחות בשעות מוזרות ולא שגרתיות, ולכן צריך לראות אם התוכנית הבזאלית שמופעלת ביומיום מתאימה לאופי הטיול, ומומלץ להתייעץ עם הרופא לפני כן. כמו כן, לכתוב את התוכנית הבזאלית הנוכחית על דף ולשים אותה בתיק הסוכרת.

• עדכון הזמן במשאבה לשעה המקומית.

• ללמוד את המשפט "יש לי סכרת" בשפה המקומית זה תמיד שימושי כמו לדעת להגיד "תודה" או "שלום"

• לספירת פחמימות - אני משתמשת באפליקציית my fitness pal, במיוחד בגלל שאפשר לחפש פה מידע על מאכלים מרשתות בינלאומיות כמו סטרבאקס או מקדונלדס ולדעת כמות פחמימות במוצרים ספציפיים. יש להם גם אתר שבו אפשר לבדוק מאכלים שונים בקישור [הזה](#).

### **טיפים נוספים שהיו יכולים לעזור לי מאוד לו ידעתי אותם לפני המסע לפולין -**

• הנסיעות הן בדרך כלל ארוכות, לכן האופציה של "חזרה למלון" עלולה להיות די מסובכת, ולכן תמיד להביא לאוטובוס תיק סוכרת עם מזרקים, אינסולין (בתיקי קירור) וסטיקים נוספים ולמשתמשים במשאבה גם פודים עם כל ציוד ההחלפה הדרוש וסוללות. באחד הימים הייתה לי תקרית לא נעימה שבה היה לי באג במשאבה באחד האתרים, והייתי צריכה להחליף אבל בקבוק האינסולין בתיק הסוכרת שלי היה ריק. הייתה צריכה לחזור עם המחנכת שלי לבד, באוטובוס של

משלחת אחרת למלון (4 שעות נסיעה) ולפספס את שאר היום, אולם זה מחיר אפסי לשלם תמורת הבריאות שלי אבל התקרית יכלה להיפתר אם הייתי דואגת להביא את כל הציוד הדרוש לאוטובוס.

- לדבר עם החובש או הרופא של המשלחת מראש, להסביר לו על דרישות הסוכרת, הוא מצטרף למשלחת כדי לעזור והוא צריך לדעת מה המצב. החובש במשלחת שלנו היו אדיב מאוד ועזר לי מאוד במהלך המסע, ואפילו עדכן את ההורים שלי בוואטסאפ מידי כמה ימים.

- לוודא שלהורים יש את הטלפונים של הגורמים הרלוונטיים - מורים, מדריכים, מלון, חובש/רופא. להורים לסוכרתיים (במיוחד כאלו הנוטים לדאוג, כמו שלי) הידיעה שיש למי לפנות מרגיעה וזה יכול להיות שימושי על מנת לוודא שהם מעודכנים (לא על חשבון עדכון מצד הילד עצמו)

- לקחת חטיפים או אוכל מהמלון בבוקר או חטיפים מהבית בתיק. במסע יש שעות ארוחה מסוימות במלון ובאמצע היום, אבל לסוכרת יש דרישות אוכל משלה, לכן חשוב שתמיד יהיו פחמימות בתיק, אז אפשר לקחת חטיף אנרגיה או בננה מהמלון למקרה שיהיה צורך להעלות קצת את הסוכר בין ארוחות.

- לא להתבייש לבקש לעצור כדי למדוד על לחכות לצאת מהיפו. המסע כולל הליכה די רבה ושהייה ארוכה מחוץ למלון, ובגלל שמדובר ברוב שאין לו סכרת, מן הסתם לא יהיו הפסקות בדיקת סוכר מסודרת. לחכות להפסקת שירותים או מנוחה כדי לבדוק זה לא תמיד רעיון טוב מאחר וזה לא מתאים תמיד למצב הסוכר, ולכן מומלץ למדוד הרבה ולא להרגיש לא נעים למדוד באמצע ההדרכה או לבקש מהמדריך לעצור בשביל למדוד או להזריק. הבריאות היא בחשיבות עליונה...