

Konsèy pou vwayaj

Vwayaje ak dyabèt mande kèk planifikasyon anplis anvan vwayaj ou a.

Konsèy sa yo ka ede ou evite pwoblèm ak kontwòl sik nan san ou pou ou ka rete an sante pandan w ap vwayaje.



Planifikasyon ak founiti

Anvan ou ale nan yon vwayaj, mande founisè swen sante ou a pou ba ou yon lèt ki di ou gen dyabèt. Lèt la dwe di:¹



1. Tout medikaman w ap pran yo
2. Ki founiti ou bezwen
3. Si ou gen nenpòt alèji ak manje oswa medikaman



Pandan w ap prepare pou vwayaj ou a, ou dwe:

- ✓ Asire ou gen idantifikasyon medikal, tankou yon braslè oswa kolye ki di ou gen dyabèt
- ✓ Si ou pral vizite yon peyi etranje, aprann kijan pou di “mwen gen dyabèt” ak “sik” oswa “ji zoranj” nan lang peyi etranje ou konte vizite a
- ✓ Pran medikaman ak founiti dyabèt anplis nan ka ou bezwen rete plis tan oswa gen pwoblèm nan vwayaj la¹
- ✓ Ranje medikaman ak founiti yo nan malèt ou pote nan men an. Sa gen ladann tout konprime, lektè glisemi ak founiti ou epi ti goute
- ✓ Asire medikaman ou yo gen non ou sou yo ak kantite ou pran
- ✓ Mande founisè swen sante ou a si ou bezwen pran yon twous dijans glucagon nan ka sik nan san ou ba anpil. Twous sa yo gen founiti ki nesese pou bay yon piki glikoz si sik nan san ou tonbe twò ba
- ✓ Ajoute nouvo soulye 2 a 3 semèn anvan vwayaj ou a¹



Si w ap pran avyon:

1. Di ajan sekirite nan ayewopò a ke w ap vwayaje ak medikaman ak founiti dyabèt. Fè yo konnen sa si ou genyen sou yon monitè oswa ponp glisemi kontinyèlman¹
2. Pa janm anbale ensilin oswa lòt medikaman nan bagaj y ap tcheke yo. Moun ki gen dyabèt ka pote plis pase 3.4 ons ensilin ak lòt medikaman likid nan sekirite ayewopò a¹
3. Kenbe ensilin ou fre nan yon valiz izole ki gen pake jèl jele
4. Fè reprezantan yo nan avyon an konnen ou gen dyabèt
5. Bwè anpil dlo epi limite kantite alkòl ou bwè
6. Anvan ou monte nan avyon an, mande si y ap sèvi yon repa oswa ti goute. Si yo p ap bay okenn manje, pote oswa achte manje pou ou manje nan lè apwopriye a
7. Kenbe founiti dyabèt, ti goute dijans ak jèl glikoz oswa tablèt ou yo avèk ou sou chèz ou a, men pa nan kòf pou bagaj la
8. Si ou sou ensilin, tann jiskaske ou prèske manje manje pou bay tèt ou piki ensilin pou anpeche sik nan san ou ba
9. Si ou konte enjekte ensilin nan twalèt la, rezève yon chèz nan koulwa pou ou ka ale nan twalèt la fasil
10. Pa enjekte lè nan boutèy ensilin nan anvan ou tire ensilin lan nan sereng lan, piske lè ki nan avyon an sou presyon
11. Ou ka bezwen ajiste dòz ensilin ou an si ou chanje fizo orè. Founisè swen sante ou an ap ede ou deside ki chanjman w ap bezwen fè nan dòz ensilin ou oswa kalandriye ou

Lòt konsèy pou vwayaje ak dyabèt:



Di moun w ap vwayaje ak yo a ke ou gen dyabèt



Si w ap vwayaje nan yon lòt peyi epi itilize ensilin ki achte nan peyi sa, li ka gen yon fòs ki diferan, epi w ap bezwen tcheke etikèt ak dozaj la ak founisè swen sante ou



Tcheke sik nan san ou pi souvan, sa gen ladann anvan ak apre tout repa yo.¹ Chanjman nan abitud chak jou yo pandan w ap vwayaje ka afekte sik nan san ou



Tcheke sik nan san ou anvan ou kondui



Pa kite medikaman ou yo nan yon machin oswa toupre yon fenèt. Yo ka vini twò cho oswa twò frèt



Bouje souvan pou ou pa gen boul san nan janm ou



Pa mache pye atè pou evite blesi nan pye ou

1. Mullin R, et al. Navigating travel with diabetes. Cleve Clin J Med. 2018;85(7):537-542.