

UPUTSTVO ZA OSOBE SA DIJABETESOM

PRIPREMLJENOST ZA VANREDNE SITUACIJE

Prirodne katastrofe, kao što su oluje, mećave, zemljotresi, požari i poplave mogu iznenada prekinuti život kakav poznajemo. Ako imate dijabetes ili ste na dijalizi, nedostatak dijaliznih tretmana na nekoliko dana, zbog vanrednog stanja, može dodatno zakomplikovati stvari.

Ako posedujete akcioni plan za vanredne situacije, imate veću verovatnoću preživljavanja.

Sledeći saveti mogu vam pomoći da se lakše suočite sa vanrednim situacijama.

Komplet za prvu pomoć

Vaš komplet za prvu pomoć treba da bude lako prenosiv. Nabavite čvrstu, laganu torbu ili ranac sa točkićima.

U okviru tog velikog kompleta-ranca imajte odvojeno spakovan i manji komplet koji će sadržati vlažne maramice, lekove i hranu u slučaju da niste u mogućnosti da ponese ceo komplet sa sobom.

Komplet za prvu pomoć držite na dohvata ruke, u ormaru u vašoj spavaćoj sobi, kod ulaznih vrata ili u ostavi (NE GARAŽI ZBOG POPLAVA).

U vaš komplet treba da spakujete:

- cipele (koje ne žuljaju i po mogućstvu nepromoćive)
- čarape x 3
- baterijska lampa sa novim baterijama
- pištaljka
- sveća i upaljač
- nožić
- zavoj
- hanzaplast
- kutiju antibiotika, lekovi za dijareju i mućninu
- Radio aparat i baterijske lampe (idealno sa belim i crvenim svetlom)
- ćebe svetle boje
- otvarač za konzerve
- Glukozni gel, ili kesice meda, ili tvrde bombone, ili mala pakovanja sokova
- Protein barovi – bonžita i slično, više komada
- rezervne naočare za vid
- mobilni telefon sa dodatnim baterijama
- komplet za lićnu higijenu
- higijenski ulošci (za žene)
- dodatni set ključeva, od kola, kuće...
- Lokalne mape mesta u kom se nalazite
- Dijabetes zalihe (vidi dole)

Mali komplet za prvu pomoć

Mora sadržati spisak važnih telefonskih brojeva, kao što je broj dijaliznog centra, lokalne apoteke, vašeg lekara, vašeg lokalnog udruženja i ljudi koji ga vode, sve važne kontakte, kopiju zdravstvene knjižice, i idealno, kopiju detaljne medicinske istorije, kopije recepata. Idealno je imati i spisak ostalih pomoćnih lekovitih sredstava, listu alergija, ukoliko ih imate i informaciju o krvnoj grupi.

Lekovi

Imajte listu svih vaših lekova koje trenutno uzimate i njihovu količinu dovoljnu za bar nedelju dana, naročito **insulin (insulin naravno držite u frižideru i tek po potrebi stavljajte u komplet, samo vodite računa da ga ne zaboravite)**. Lekove skladištite uvek u vašem hitnom kompletu, redovno ih rotirajte pre nego što isteknu. Ukoliko koristite računar, uvek imajte svoju listu lekova, kao i kopije dokumenata na GOOGLE DRIVE, jer u slučaju da ih izgubite možete da im pristupite sa svakog kompjutera u svetu.

Komplet treba da sadrži

- Insulin
- Lekove za dijabetes
- Druge lekove na recept (za srce, krvni pritisak...)
- Druga pomoćna lekovita sredstva, specijalni vitamini i suplementi...
- Antibiotik
- Lekove za mučninu i povraćanje, za dijareju

Aparat za merenje šećera

Nivo šećera u krvi često zna da varira u hitnim slučajevima, prvenstveno zbog stresa, propuštenih i odloženih obroka ili promena u vašem normalnom nivou aktivnosti.

Na primer, tokom katastrofa, zbog povećanog napora oko čišćenja, povećana aktivnost može dovesti do pada šećera u krvi, hipoglikemije.

S druge strane, preterano uzimanje šećera ili hrane bogate ugljenim hidratima, usled povrede, infekcije i stresa može izazvati visok nivo šećera u krvi, hiperglikemiju.

Praćenje nivoa šećera u krvi je veoma važno kada imate dijabetes.

Vaš komplet za prvu pomoć treba da sadrži:

- Alkohol,
- Papirne maramice,
- vlažne maramice, idealno antibakterijske
- sapun kao i dezinfekciono sredstvo (neophodno je dezinfikovati ruke pre provere nivoa šećera u krvi)
- Merač šećera u krvi sa dovoljno trakica i rezervnom baterijom
- Trake za merenje šećera i ketona iz urina
- Glukagon- HIPO kit

- Lancetar i dovoljan broj lancet
- Za korisnike insulinske pumpe:
 - minimum 3 kompleta setova za pumpu (rezervoari i kateteri)
 - aplikator za postavljanje seta
 - rezervne baterije za pumpu

Insulin

Ekstremne temperature mogu da unište insulin i test trake pa ih držite dalje od izvora toplote ili hladnoće i proveravajte redovno datume isteka svih lekova u kompletu. Takođe se preporučuje da nosite identifikaciju i lekarska upozorenja u slučaju da izgubite svest.

Zato što može doći do niskog ili visokog šećera u krvi, pripremite se za oboje. Obezbedite zalihe keksa i ostalih pakovanih namirnica koje nisu kvarljive. Šećer u krvi merite češće i na osnovu toga pokušajte da prilagodite ishranu datoj situaciji.

Briga o ranama

Da biste izbegli nepotrebne povrede noge, nosite udobne cipele, čiste čarape u svakom trenutku. Ako ste blizu slomljenog stakla ili kontaminirane vode, budite na dodatnom oprezu da biste izbegli kontakt sa ovim opasnostima. **Vaš komplet za prvu pomoć treba da sadrži komplet za prvu pomoć sa malo zavoja i petodnevnu zalihu antibiotika za lečenje bilo kojih površinskih rana i antibiotsku kremu za noge. Ako nemate rane, primenite osnovnu prvu pomoć i tražite hitnu pomoć kada je to neophodno.**

Rezime

Prva 72 sata posle katastrofe su najkritičnije, posebno kada čekate spas. Biti pripremljen za vanredne situacije sa posebnim osvrtom na vaš dijabetes u velikoj meri može smanjiti komplikacije i povećati šanse za preživljavanje.

Pacijenti sa dijabetesom na dijalizi treba da se imaju hitan komplet za preživljavanje u svakom trenutku.