



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

14

Diyabet ve sosyal yaşam



Diyabet insülinin eksikiği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır.Diyabetli hastanın bir yandan da sosyal yaşamını sürdürmesi ve yaşam kalitesinin yüksek olması çok önemlidir.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin sosyal yaşamını normal sürdürebilmesi için kendisine yol göstermek amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

"Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi" Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Seyahat ve sosyal hayat

Diyabeti olanlar, diğer insanlar gibi seyahat edebilirler. Diyabetiniz sizi iş ve tatil gezilerinden yoksun bırakmamalıdır. Ama dikkatli planlanması çok önemlidir. Tatil genellikle işe ve günlük hayata ara vermek demek gibi algılansa da diyabete ara vermek demek değildir.

Seyahat planlarımdan doktoruma bahsetmeli miyim?

Seyahat planlarınızı, doktorunuzla görüşün. Seyahat için herhangi bir engeliniz bulunmadığından emin olun. Eğer yurtdışına gitmeyi planlıyorsanız, ilaç temininde problem yaşamamak için yanınızda yeteri kadar ilaç ve kan şekeri ölçümü için iğne ucu bulunduğundan emin olun.

Doktorunuzdan diyabet hastalığınızı ve kullandığınız tedaviyi anlatan bir mektup hazırlamasını isteyin. Bu sizin, seyahatiniz sırasında tıbbi yardım gerektiğinde, gümrüklerde veya güvenlik geçişlerinde problem yaşamamanız için yardımcı olacaktır. Tıbbi ihtiyaçlarınız için doktorunuzdan reçete alın. Saat farklılıkları olması halinde ilaç ve öğünlerinizi nasıl ayarlayacağınızı doktorunuza danışın. Birlikte seyahat ettiğiniz bir kişi varsa, ona diyabetiniz olduğunu söyleyin. ihtiyacınız olması halinde nasıl yardımcı olabileceğini anlatın.

Seyahat sırasında insülinimi nasıl taşımalı ve nasıl saklamalıyım?

> Donmuş insülini kesinlikle kullanmayın.

- > İnsülinlerinizi her zaman el bagajınızda saklayın. Ayrıca yanınızda; “Diyabet Tanıtım Kartı”, kan şekeri ölçüm cihazı ve test çubukları, hipoglisemi durumunda hızlı etki edebilecek 3-5 kesme şeker, ağır hipoglisemi durumunda kullanılmak için glukagon kiti olduğundan emin olun.
- > Seyahat esnasında insülini taşıırken çok dikkat edin. İnsülini direkt güneş ışığından koruyun. Eğer hava çok sıcaksa, insülini buz termosunun içine koyun. İnsülini hiçbir zaman torpido gözünde veya park etmiş aracın içinde bırakmayın. İnsülini asla dondurucunun içinde bırakmayın. Uçakla seyahat ediyorsanız insülin ve insülin kaleminizi el bagajınızda taşıyın; böylelikle kaybolmasını engellersiniz.
- > Yolculuk sırasında günlük rutininizi değiştirdiğiniz için kan şekerinizin takibi daha büyük önem taşır. Gerekirse kan şekerinizi sık kontrol edin ve insülin dozlarınızı ayarlayın. Bu konuda seyahate çıkmadan önce doktorunuza danışın.



Sosyal Yaşam

Diyabetli insanlar da herkes gibi çeşitli toplantılar ve eğlencelere katılabilirler. Böyle bir durumda bazen günlük rutin yemek yeme saatiniz ve fiziksel aktiviteleriniz bozulabilir; bu sebeple kan şekeriniz etkilenebilir. Partiye katılmaya karar verdiğinizde yeme planınızda olacak değişikliklere göre insülin (veya ilaç) dozlarını ayarlamak için doktorunuza veya hemşirenize danışın.



Toplantı ve eğlenceye (parti) gitmeden önce nelere dikkat etmeliyim?

Partiye gitmeden önce kan şekerinizi kontrol edin. Kan şekeriniz normal veya düşük ise ve akşam yemeğinizi normal zamanından geç yiyecekmeniz, partiye gitmeden önce bir şeyler atıştırın.

Kan şekeriniz çok yüksek değilse insülininizi yemeğin öncesinde yapın. Akşam yemeğinin ne zaman servis edileceğini bilmiyorsanız veya servisin gecikmesi durumunda hipoglisemi riski ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu duruma dikkat edin ve yemek saatini öğrenmeye çalışın.



Akşam yemeklerinde nelere dikkat etmeliyim?

Akşam yemeğinden önce alkollü bir içki ikram edilebilir. Alkol kan şekerinizi geçici bir süre düşürebilir. Yemeğin gecikmesi durumunda, hipoglisemiden kaçınmak için içeceğinizin yanında az miktarda karbonhidratlı bir şeyler (kanepe, küçük pizza, bisküvi, leblebi vb) atıştırın.

- > Beslenme programındakinden fazla yemek yemekten kaçının.
- > Yemek ziyafeti uzun (4-5 saat) süreceksa yemek öncesi insülini iki doza bölerek yapmayı düşünebilirsiniz. Böylece hipoglisemi önleyebilirsiniz.
- > Partide uzun süre dans edecekseniz ek karbonhidrat alarak hipoglisemi riskini azaltabilirsiniz.



Partiden sonra neler yapmalıyım?

Yatmadan önce kan şekerinizi kontrol edin. Gece insülin kullanıyorsanız, insülininizi yapın, ama gerekirse kan şekerinizi ölçerek dozunu ayarlayın. Kan şekeriniz biraz düşükse, gece oluşabilecek hipoglisemiye önlemek için karbonhidratlı bir ara öğün yiyin. Bu, özellikle alkol aldıysanız ve dans ettiyseniz önemlidir.

Partiden sonraki gün nelere dikkat etmeliyim?

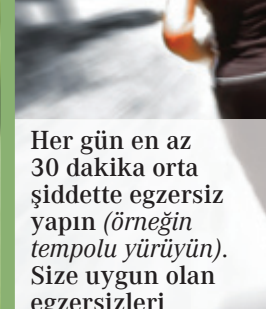
Partiden sonraki gün kan şekeriniz, belki biraz kontrol dışında olabilir. Kan şekerinizi her zamankinden daha sık ölçmeli, buna göre insülin dozunuzu ve yemeklerinizi ayarlamalısınız. Sabah kahvaltı etmeden, öğlene kadar uyursanız hipoglisemiye girebilirsiniz. Dolayısı ile saatinizi kurarak sabah uyanıp kahvaltı yapmayı ihmal etmeyiniz.



Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



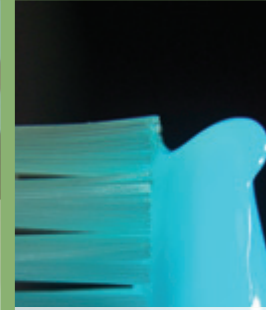
İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr