

Penanganan Diabetes Saat Perjalanan



Penanganan Diabetes Saat Perjalanan

Selama melakukan perjalanan, biasanya akan ada perubahan pola makan, kurangnya istirahat, kurangnya olahraga, dan rutinitas lain.

Sebelum Berpergian

Apa saja yang perlu diperhatikan?

1. Apakah dokter telah menyetujui Anda utk bepergian?
2. Apakah Anda mempunyai resep obat dari dokter?
3. Apakah daya tahan tubuh Anda cukup kuat untuk bepergian?



Periksa ke dokter terlebih dahulu untuk memastikan bahwa Anda cukup sehat.

Minta surat keterangan sehat dari Dokter.

Buat rencana perjalanan bersama dokter, meliputi: kapan harus minum obat/suntik insulin, kapan harus cek gula darah, dan jadwal makan.

Konsultasi dengan ahli gizi mengenai rencana diet selama perjalanan.

Surat Keterangan Dokter meliputi:

- Status kesehatan Anda
- Obat-obatan yang digunakan
- Peralatan yang digunakan (alat cek gula dan jarum)
- Apakah ada alergi terhadap obat/makanan

Apa saja yang perlu disiapkan?

1. Periksa kembali perlengkapan yang dibutuhkan, seperti: obat, glukometer (strip & baterai), insulin. Simpan dalam 2 tempat berbeda, salah satunya di tas yang dapat dibawa dan diakses dengan mudah.
2. Bawa perlengkapan tersebut dengan jumlah lebih banyak.
3. Bawa surat keterangan dari dokter yang menyatakan bahwa Anda adalah pasien diabetes.
4. Cari informasi di mana Anda bisa mendapatkan obat di daerah yang akan dituju, untuk berjaga-jaga jika persediaan obat Anda menipis.
5. Bawa resep obat dari dokter.
6. Bawalah kartu asuransi kesehatan Anda.
7. Bawa cemilan ekstra, terutama jika ada risiko penerbangan atau perjalanan yg tertunda.
8. Gunakan pakaian yang menyerap keringat.
9. Pakailah sepatu yang benar-benar nyaman dan sesuai ukuran
10. Perhatikan perbedaan zona waktu yang mungkin membuat Anda perlu menyesuaikan waktu minum obat/suntik insulin.

Selama Perjalanan

Apa saja yang perlu dilakukan?

1. Makan dan minum



Jadwal makan seperti biasa (pola diet yang sudah direncanakan bersama ahli gizi).



Perhatikan komposisi makan yang dimakan.



Perjalanan panjang dan cuaca panas, tubuh jadi sering merasa haus, minum **air mineral**.



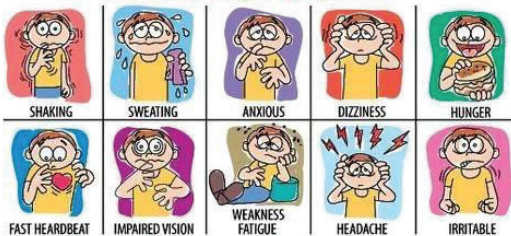
Hati-hati dengan minuman kaleng/ kemasan, banyak mengandung gula yang meningkatkan kadar gula darah dengan cepat.

2. Hindari minum minuman berkafein dan beralkohol karena cepat menimbulkan dehidrasi.



3. Beri tahu keluarga/teman perjalanan Anda mengenai tanda-tanda hipoglikemia dan apa yang harus dilakukan

Low Blood Sugar Symptoms



Bepergian Ke Daerah dengan Suhu Ekstrim

Cuaca yang ekstrim (panas/dingin) dapat membuat kadar gula darah menjadi di luar kendali. Pada saat yang sama, juga dapat **menurunkan efisiensi** glukometer dan **menurunkan efektivitas** obat.

Bepergian Ke Daerah dengan Iklim Sangat Panas

Untuk mencegah dehidrasi dan risiko hipoglikemia:



Selalu membawa botol air dan sering minum.



Simpan obat dengan tepat pada suhu ruang.



Hindari aktivitas fisik berlebihan selama siang hari (saat suhu sedang tinggi-tingginya). Sebaiknya berada di rumah/berlindung di tempat teduh.



Cek gula darah lebih sering sehingga Anda dapat menyesuaikan pengobatan dan pola diet untuk mencegah fluktuasi yang drastis.

Hindari!! Meninggalkan obat di dalam mobil karena saat cuaca panas suhu di dalam mobil akan meningkat sehingga dapat mengubah susunan zat dan menurunkan efektifitas obat.



Lindungi kulit dengan memakai baju tipis yang menyerap keringat, topi dan sunscreen. Untuk mengurangi iritasi dan berkembangnya infeksi jamur.



Hindari minuman berkafein dan alkohol karena dapat membuat Anda cepat dehidrasi.



Bawalah sepatu yang agak longgar. Ganti kaos kaki, dan jemur sepatu untuk mencegah pertumbuhan bakteri. Pada cuaca ekstrim, kaki kita cenderung membesar.



Saat sampai di tempat tujuan, biarkan tubuh Anda menyesuaikan perubahan iklim terlebih dahulu. Jangan langsung melakukan kegiatan yang berat.

Bepergian Ke Daerah dengan Iklim Sangat Dingin

Saat suhu di luar sangat dingin, tubuh akan dipaksa untuk memproduksi gula darah guna menjaga agar tubuh tetap merasa hangat. Pasien diabetes cenderung mengalami peningkatan kadar gula dari biasanya.

Untuk menghindari hal tersebut, berikut tipsnya:



Gunakan kaos kaki tebal dan sepatu tertutup.



Gunakan pakaian hangat. Jika tubuh dalam kondisi hangat, gula darah kurang cenderung untuk berfluktuasi.



Cek gula darah sebelum dan setelah makan.

Bepergian Lewat Udara (Pesawat)

- Pastikan semua obat ada di kemasan asli disertai dengan labelnya agar security dapat dengan mudah mencocokkan nama Anda pada tiket dengan nama Anda di label obat.
- Selalu miliki resep dan surat izin dokter untuk bepergian.
- Selalu simpan obat dan glukometer di tas bawaan, jangan simpan di bagasi untuk memudahkan Anda mengambilnya saat dibutuhkan.

Bepergian Lewat Darat (Mobil/Motor)

- Rencanakan untuk melakukan **banyak pemberhentian** (misalnya ke Rest Area).
- Gerakkan kaki setiap beberapa jam.
- Jangan mengemudi selama **12 jam tanpa istirahat**.
- Jangan mengemudi selama 6 jam tanpa makan.
- Cek gula darah setiap 4 jam.
- Jika merasa pusing, tepikan kendaraan dan segera makan snack yang cepat meningkatkan gula.

Jika Anda merasa kondisi Anda tidak baik/memburuk, **segera panggil bantuan**.
Jika Anda sebagai penumpang, mintalah kepada pengemudi untuk mengantar Anda ke faskes terdekat.

Tips Mengontrol Gula Darah Pasien DM Saat Bepergian



Disiplin minum obat dan jangan sampai terlambat menyuntikkan insulin.

Bawa obat-obatan dan suntikan insulin lebih banyak dari lama Anda bepergian.

Cek kadar gula darah lebih sering.

Istirahat yang cukup.

Jika bepergian ke daerah dengan zona menyesuaikan perbedaan jam daerah yang Anda kunjungi dengan jadwal minum obat dan menyuntik insulin.

Jika Anda menggunakan insulin



Jangan biarkan insulin terekspos langsung dengan suhu tinggi atau sinar matahari.



Tempat tujuan, simpan insulin dalam lemari es/kulkas.

Bagaimana Jika Mengalami Gangguan Kesehatan Lain Selama Perjalanan?

Perubahan pola rutinitas & kelelahan selama perjalanan

menurunkan kondisi kesehatan

Penyakit yang dapat timbul selama perjalanan pada pasien diabetes, sama dengan penyakit lain yg juga sering dialami kebanyakan orang yang sedang dalam perjalanan.



Diare



Mabuk Darat



Mabuk Laut



Kecelakaan kecil yang menyebabkan luka ringan

Diare

- Menyebabkan dehidrasi, **perlu minum banyak cairan.**
- Minum obat yang dijual bebas, seperti Loperamide (untuk mengurangi intensitas Anda bolak balik ke kamar mandi).
- Minum **larutan oralit** yang dijual di apotek.
- Jika mengalami dehidrasi berat, segera cari faskes/IGD terdekat.

Mabuk saat perjalanan

Minum obat anti-mabuk sebelum melakukan perjalanan.

Kecelakaan kecil

- Kecelakaan kecil pada pasien diabetes **dapat berakibat serius.**
- Jika terjadi luka, seperti terjatuh/terjepit pintu segera **bersihkan luka dengan air bersih dan usapkan dengan alkohol 70%.**
- Jika terdapat luka yg serius, segera tutup dengan kassa steril dan segera periksakan ke dokter.

Kesehatan Kaki

Duduk dalam waktu yang lama dapat menghambat sirkulasi ke kaki.



1. Menggerakkan persendian di daerah kaki dan meluruskan lutut.
2. Hentikan kendaraan lalu berjalan-jalan kecil mengelilingi kendaraan.
3. Kegiatan di atas sebaiknya dilakukan setiap 2 jam.
4. Tidak duduk berdekatan dengan mesin mobil (jika menggunakan kendaraan dengan mesin di dalam kendaraan/di bawah tempat duduk) karena radiasi dari panas mesin mungkin tidak dirasakan oleh pasien diabetes dengan neuropati.