

Panduan Bercuti Bagi Pesakit Diabetes



Semak sebelum berlepas

- Surat dari doktor untuk ubat-ubatan yang perlu anda rawat.



Perkara perlu disemak semasa di lapangan terbang

- Ikuti perkembangan waktu lapangan terbang untuk mengelakkan masalah pada saat-saat terakhir.



Bagasi anda

- Sediakan bekalan diabetes anda di dalam beg tangan anda.



Pemakanan semasa bercuti

- Sediakan tablet & minuman glukosa atau minuman bergula untuk merawat hipo.



Iklim Sejuk

- Insulin akan diserap dengan lebih perlahan pada iklim sejuk.
- Elakkan diri dari hipo.



Iklim Panas

- Pantau keadaan kaki anda sekiranya anda menghadapi neuropathi yang menyebabkan kebas. Pakai stokin kaki untuk melindungi dari sinar matahari.



Sakit di luar Negara / Negeri

- Berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan nasihat sebelum pergi.
- Periksa polisi insurans anda untuk apa yang diansuranskan oleh anda.



NATIONAL
KIDNEY
FOUNDATION
MALAYSIA