



Doğal afetler için diyabet planım

Doğal bir afet veya acil durumda stres, kan şekeri seviyenizi yükseltebilir veya düşürebilir. İlaç veya yiyecek hiç bulunmayabilir ve tıbbî yardım elde etmek olanaksız olabilir. Bir plana sahip olmak ve doğal afetlere hazır olmak, diyabete bağlı acil durumların ve yaşamı tehdit eden durumların riskini azaltır.

Bu plan, doğal bir afet öncesinde, sırasında ve sonrasında diyabetinizi yönetmenize yardımcı olabilir. Ayrıca bir diyabet acil durum kitine koymak için önemli şeyleri listeler. Bu planı ve acil durum kitini güvenli bir yerde bir arada ve güncelleşmiş olarak muhafaza edin.

Acil durum kiti kontrol listesi

Kısa sürede ayrılmanız gerekiyorsa yanınıza alabileceğiniz taşınabilir ve su geçirmez bir diyabet acil durum kiti hazırlayın.

Acil durum kitiniz aşağıdakileri içermelidir:

Önemli belgeler

- ☐ Tıbbî ve ameliyat geçmişinizin bir listesi
- ☐ Doktorunuzdan veya diyabet sağlık uzmanınızdan diyabetinizi nasıl yönettiğinize dair güncel bir mektup
- ☐ Hastalık günü hareket planınızın bir kopyası
- ☐ Fotoğraflı kimliğinizin kopyası
- ☐ Bu tamamlanmış planın bir kopyası

Bu planı her yıl veya diyabetinizi yönetme şeklinizde herhangi bir değişiklik varsa güncelleyin.

İlaçlar

- ☐ Diyabet ilaçlarının 14 günlük tedariki (diyabet tabletleri, İnsülin ve İnsülin olmayan enjekte edilebilen ilaçlar gibi)
- ☐ Diğer reçeteli ilaçların 14 günlük tedariki
- ☐ Aspirin, parasetamol, antasit, vitaminler veya reçetesiz satın aldığınız diğer ilaçlar

Unutmayın, İnsülin gibi soğuk tutulması gereken herhangi bir ilacın kitinize evden çıkmadan hemen önce konması gerekecektir.

Diyabet malzemeleri

İhtiyacınız olan malzemeler, diyabet türünüze ve nasıl yönetildiğine bağlı olacaktır. Bunu sağlık uzmanlarınızla görüşün. Bunlar şunları içerebilir:

- ☐ İnsülin kalemlerinizi, iğnelerinizi veya şırıngalarınızı için 14 günlük tedarik
- ☐ Yedek piller, izleme şeritleri (orijinal ambalajında), lansetler ve delme cihazı ile kan şekeri ölçüm cihazı
- ☐ Sürekli veya flaş glikoz izleme malzemeleri

- ☐ Boş kesici-delici nesneler kabı
- ☐ İdrar veya kan keton şeritleri (orijinal ambalajında)
- ☐ Glikoz tabletleri veya glikoz jeli, jelibon veya tatlı meşrubat kutuları gibi hipoglisemi tedavisinde kullanılan maddeler
- ☐ Bir glukagon kiti (GlucaGen®)
- ☐ Krakerler, müsli barlar, konserve meyveler ve uzun ömürlü sütlü içecekler gibi bozulmayan karbonhidratlı yiyeceklerin tedariki
- ☐ Pamuk yumakları ve kâğıt mendiller
- ☐ Kan şekeri seviyelerinin kaydını tutmak için bir kalem ve not defteri
- ☐ 4 adet tekrar dondurulabilir soğuk paket içeren bir soğutucu çanta veya Frio® veya Glucology gibi bir soğutma cüzdanı

Her 3 ayda bir tüm ilaçlarınızın ve malzemelerinizin **son kullanma tarihlerini kontrol** edin ve gerektiğinde maddeleri değiştirin.

İnsülin pompası tedavisi görenler için ilave maddeler

- ☐ İnsülin pompası ayarlarının ve şifrelerinin bir listesi
- ☐ İnsülin pompası infüzyon setleri ve rezervuarları veya bölmeleri
- ☐ Pompanızı kullanamamanız durumunda 14 günlük İnsülin kalemleri, iğneler veya şırıngalar artı İnsülin (veya reçeteniz)
- ☐ Yedek İnsülin pompası pilleri

İnsülin pompası, sürekli veya flaş glikoz izleme

kullanıyorsanız, yanınıza ne almanız gerektiği konusunda sağlık uzmanlarınızla konuşun. Bu sarf malzemelerinden bazılarının ürün limitleri veya son kullanma tarihleri kısa olabilir. Bunların evden çıkmadan hemen önce kitinize eklenmesi gerekebilir.

Acil durum kitiniz için diğer önemli maddeler

- ☐ Kişi başına 3 günlük şişelenmiş su tedariki
- ☐ El feneri ve yedek pilleri
- ☐ Çakmak ve mumlar
- ☐ Pille çalışan radyo
- ☐ İlk Yardım Kiti
- ☐ Düdük
- ☐ Yedek çoraplar
- ☐ Cep telefonu şarj cihazı
- ☐ Pil takımı/taşınabilir sarj aleti
- ☐ Koruyucu giysiler
- ☐ Dayanıklı eldiven
- ☐ Koruyucu gözlük
- ☐ Sağlam kapalı ayakkabılar
- ☐ Tuvalet malzemeleri

Eyalet veya bölgenizdeki itfaiye ve acil durum hizmetlerinden ne paketleyeceğinizle ilgili bilgilere ek olarak bu planı kullanın.



ADEA is a National Health
Professional Body Agent for the NDSS.



The NDSS is administered by Diabetes Australia

Kişisel bilgileriniz

İsim	
Adres	
Telefon	
Cep telefonu	
E-posta	
Medicare numarası	
NDSS numarası	
Sağlık sigortası	
Diyabet tipi	

Yararlı ilişki bilgileri

Aile Doktorunuz	
Telefon	
Eczacı	
Telefon	
Yerel Hastane	
Telefon	
Diyabet eğitmeni	
Telefon	
Endokrinolog	
Telefon	
Diğer diyabet sağlık profesyonelleri	

İlişkiniz olan kişiler

İsim	
Yakınlık derecesi	
Telefon	
İsim	
Yakınlık derecesi	
Telefon	
İsim	
Yakınlık derecesi	
Telefon	

Diyet ve beslenme

Özel beslenme ihtiyaçlarınızı yazın.

Alerjiler ve belirtiler

İlaçlar

Mevcut tüm reçeteli ilaçlarınızı listeleyin

İlaçların ismi ve dozajı	Bu ilacı ne zaman alıyorsunuz?	Her seferinde ne kadar kullanıyorsunuz?	Son güncelleme

Yararlı bağlantılar

Emergency (Acil Durum)	000	Police Assistance Line (Polis Yardım Hattı)	13 14 44
SES (Eyalet Acil Durum Servisi)	132 500	Red Cross (Kızıl Haç)	redcross.org.au
Healthdirect Australia (Avustralya Doğrudan Sağlık Hattı)	1800 022 222	Crimestoppers (Suç durdurucular)	1800 333 000
Lifeline (Yaşam Yardım Hattı)	13 11 14	Translation and Interpreting Service (Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi)	13 14 50
NDSS Helpline (NDSS Yardım Hattı)	1800 637 700		

Bu kaynağı ndss.com.au/naturaldisasters'da bulun

Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlıdır. Bireysel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili herhangi bir endişeniz veya başka sorularınız varsa, sağlık uzmanlarınıza başvurmalısınız.