

Suur suvi koos Sinu TouchCare® Nano pumba & CGMiga

Suve saabudes on eriti oluline hoolitseda selle eest, et diabeedihaldus toimiks tõrgeteta, eriti kuumal ilmaga.

Olenemata sellest, kas reisisid, päevitad, ujud või lihtsalt naudid värskes õhus viibimist – oleme kokku pannud mõned kasulikud nõuanded, mis aitavad sul ennast ja oma TouchCare® Nano süsteemi kogu suve vältel hästi töös hoida.



Joo piisavalt vedelikku

Vedelikupuudus võib mõjutada nii sinu veresuhkru taset kui ka glükoosisensori (CGM) näitusid, seega joo päeva jooksul kindlasti piisavalt vett.



Ujudes ole hoolas

Sinu insuliinipump ja glükoosisensor (CGM) on magevees veekindlad kuni 2,5 meetri sügavuseni ja kuni 60 minutiks. Kui vees viibimine kestab üle 60 minuti või tegemist on mereveega, kasuta lisaks veekindlat teipi. Sukeldumine nende seadmetega on keelatud. Pärast veega kokkupuudet kuivata seadmed alati hoolikalt.



Paki nutikalt

Ole reisiks valmis! Võta kaasa varustavikud, hoia telefon laetuna ja paki igaks juhuks ka varuvariandid – näiteks insuliinipliiatsid. Kui juhid oma pumpa nutitelefoni, ära unusta kaasa võtta ka PDM-seadet.



Kaasa perekond ja sõbrad

Anna enda lähedastele teada kõrge ja madala veresuhkru tunnustest ning sellest, kuidas nad vajadusel saavad sind aidata. See on lihtne viis, kuidas suvel turvaliselt ja muretult aega veeta.



Kontrolli glükomeetriga

Kontrolli veresuhkrut sageli – eriti õues liikudes ja pärast aktiivseid tegevusi. Hoia käepärast kiiresti mõjuvaid süsivesikuid ning jälgi, et pidusöökidest ei tekiks liialt kõrgeid näite.



Lenda kindlustundega

TouchCare Nano süsteemiga võib turvaliselt läbida metallidetektoreid, kuid mitte käsipagasi CT-skannerit ega kogu keha skaneerivat turvaskannerit. Enamik lennufirmasid lubavad meditsiinitarvikute jaoks lisakoti – uuri see kindlasti aegsasti üle. Küsi meilt järgmise tellimusega kaasa oma lennujaama turvakaart, kui sul seda veel ei ole.



Kaitse päikese eest

Välgi oma insuliinipumba või glükoosisensori (CGM) otsest päikesevalgust. Ära hoia seadmeid äärmuslikes temperatuurides ega väga niisketes kohtades. Ära kanni päikesekaitsekreemi pumba või sensori lähedusse ega otse nende peale.



Tervisetõendid ja dokumendid

Hoia reisil kaasas trükitud versioon tervisetõendist. Tea millal ja kuidas vajadusel insuliinipliiatsitele üle minna. Ole valmis juhuks, kui haigestud või seadmega tekib probleem kodust eemal olles.

