

BİLİNÇLİ OL. HAZIRLAN. ACİL BİR DURUMDA YAŞAMINI SÜRDÜR.

# DIYABETİMLE İLGİLİ ACİL DURUM PLANIM



## BU PLAN ACİL BİR DURUMDA DIYABETİNİZİN YÖNETİMİNE YARDIMCI OLACAKTIR

Acil durumlarda ya da doğal bir afet sırasında yaşanan gerilim, kan glikoz (şeker) düzeyini artırarak ya da düşürerek tehlikeli boyutlara taşır. İlaç ya da yiyecek kaynakları ve tıbbi yardım alma olasılığı bulunmayabilir.

**Diyabet Acil Bakım Planı**, doğal bir afet öncesinde, süresinde ve sonrasında diyabetinizin özyönetimine yardımcı olacaktır. Önceden planlama, diyabetle ilgili enfeksiyonların ve yaşamı tehdit eden durumların oluşma riskini azaltır.

Bu plan ayrıca, yaşamınızı sürdürmenize yardımcı olacak **Diyabet Acil Durum Takımı**'na konulacak önemli maddelerin bir listesini de içermektedir.

Bu planı, acil durum takımınızla birlikte güvenli bir yerde saklayın ve güncelleştirmeyi ihmal etmeyin.

## ACİL DURUM TAKIMI KONTROL LİSTESİ

Kısa süre içinde bulunduğunuz yeri boşaltmanız gerektiğinde, yanınıza alabileceğiniz portatif bir yalıtımlı diyabet (şeker hastalığı) acil durum kiti hazırlamalısınız. Acil durum takımında bulunması gereken maddeler:

### Önemli Belgeler

- Hastalık ve ameliyat tarihinizin bir listesi
- Diyabet ile ilgili sağlık bakım hizmetinizi sağlayan kimse tarafından ilaçlarınızın yönetimini belirten bir mektup
- Hastalandığınızda, uygulanacak yönetim planınızın bir örneği
- Bu planın tamamlanmış olan bir örneği

## Gerekli malzemelerin SON KULLANIM TARİHLERİNİ KONTROL EDİN

Her mevsim başlangıcında BU PLANI GÜNCELLEŞTİRİN

### Genel ilaç ve malzemeler

- 14 günlük ihtiyacınızı karşılayacak reçeteli ilaçlarınız
- Aspirin, panadol, antiasit ya da vitaminler gibi reçete gerektirmeyen ya da eczaneden tezgahüstü alıp kullandığınız diğer ilaçlar
- Her kişi için 3 gün yeterli olacak şişelenmiş su
- 4 adet yeniden dondurulabilir soğuk paketleri içeren soğuk tutucu torba ya da FRIO paketleri

## Diyabetle ilgili özel tıbbi ihtiyaçlarınız (diyabetinizin düzenli yönetimine bağlı olarak)

- 14 gün için yeterli enjektörler ya da insülin kalemleri
- Kan glikoz test şeritleri, kan glikoz monitörü ve yedek pilleri, lansetler (kan almaya yarayan delici aletler) ve lanset aygıtı
- Keskin aletlerin atılacağı boş kaplar
- İdrar ya da kan ketonu ölçüm şeritleri
- Fasulye şeklinde jöleli şekerleri, glikoz tabletlerini, teneke kaplardaki tatlı alkolsüz içecekleri, glucagon (bir çeşit hormon) kitini, dayanıklı yiyecekleri (örneğin; yarfıstığı ezmesi, krakerler, yemeğin yerini alan içecek karışımları ya da barlar gibi) içeren hipoglisemi (kanda şeker azlığı) kiti
- Pamuk yumakları ve kağıt mendiller
- Alkollü mendiller
- Kan şekeri ölçümünü kaydetmek için bir tükenmez kalem ve defter

## İnsülin pompası kullanan kişiler için ek maddeler

- İnsülin pompa ayarları ve şifresi
- İnsülin pompa kanülleri ve hazneleri
- 14 gün için yeterli enjektörler ya da insülin kalemleri – pompanızın hasar görmesi olasılığına karşı
- İnsülin pompası için yedek piller

**Acil durum takımınıza eklemeniz gereken maddelerin bir listesini edinmek için oturduğunuz eyalet ya da bölgedeki yangın ve acil durum servislerine lütfen başvurun.**

## ACİL DURUM TAKIMINIZ İÇİN DİĞER ÖNEMLİ MADDELER

- El feneri, yedek piller
- Çakmak ve mumlar
- Portatif radyo
- İlk yardım takımı
- Düdük
- Cep telefonu ve yedek şarj cihazı
- Koruyucu giysiler
- Kalın iş eldivenleri
- Koruyucu gözlük
- Koruyucu ayakkabı
- Yedek çoraplar

**Bu planın nasıl kullanılacağı konusunda daha fazla bilgi almak için [www.ndss.com.au](http://www.ndss.com.au) adresli internet sitesini ziyaret edin**

**NDSS**  
national diabetes services scheme

**diabetes**  
australia

National Diabetes Services Scheme (NDSS) Avustralya Devleti'nin bir girişimi olup Diabetes Australia tarafından yönetilmektedir.

Bu broşür, National Diabetes Services Scheme kanalıyla sağlanan fon ile Australian Diabetes Educators Association (Avustralya Diyabet Eğitmenler Birliği) tarafından düzenlenmiştir.

**ADEA**  
Your trusted partner in diabetes care

**1300 136 588**

**ndss.com.au**

Turkish | Türkçe

## AYRINTILI BİLGİLERİNİZ

İsim	
Adres	
Telefon numarası	
Cep telefon numarası	
e-posta adresi	
Medicare numarası	
NDSS Kimlik Kart numarası	
Diyabet türü	
kan grubu	

## YARARLI İLETİŞİM BİLGİLERİ

Pratisyen doktorunuz	
Telefon numarası	
Eczacınız	
Telefon numarası	
Yerel Hastane	
Telefon numarası	
Diyabet eğitim görevliniz	
Telefon numarası	
Endokrinoloji uzmanınız	
Telefon numarası	
Diyabet tedavi ekibi (yukarıda belirtilmemiş olması durumunda)	

## İLAÇLAR VE İLAÇ ALMA PROGRAMINIZ

Diyabet hastalığınızla ilgili olmayan vitamin ve bitkisel ilaçlar dahil, aldığınız tüm ilaçların bir listesini burada belirtin.

İlaç adı ve dozu (mL/mg) (mililitre, miligram)	Bu ilaçları ne zaman alıyorsunuz?	Her seferde ne kadar alıyorsunuz?	Son güncelleme tarihi

## KİŞİSEL İLETİŞİM BİLGİLERİNİZ

İsim	
Akrabalık bağınız	
Telefon numarası	
İsim	
Akrabalık bağınız	
Telefon numarası	
İsim	
Akrabalık bağınız	
Telefon numarası	

## YİYECEKLER VE BESLENME DÜZENİ

Özel yiyecekleriniz ile ilgili gereksinimlerinizi burada belirtin.


## ALERJİLERİNİZ VE BELİRTİLERİ


## YARARLI İLETİŞİM BİLGİLERİ

Acil yardım hattı	000
Crimestoppers	1800 333 000
healthdirect Australia	1800 022 222
Lifeline	13 11 14
NDSS	1300 136 588

Police Assistance Line	13 14 44
Red Cross	1800 727 077
Salvation Army Care Line	1300 36 36 22
SES	132 500
Çevirmenlik Hizmeti	13 14 50