**נסיעה לחו"ל עם תחליפי הורמונים** 



* ודאו כי ברשותכם צמיד התראה רפואי או שרשרת התראה רפואית ושאתם נושאים אותם עליכם בכל עת. הנחיה זאת מתייחסת למבוגרים ולילדים כאחד. הצמיד או השרשרת חייבים להיות נראים ובולטים היטב, כסמל רפואי אוניברסלי שצבעו אדום; זאת על-מנת לאפשר זיהוי מיידי.
* עליכם לשאת איתכם תמיד שקית הקאה, מגבונים לחים, מגבת קטנה, שקיות פלסטיק נרכסות וכמות קטנה של מים לנטילת הטבליות.
* עליכם לוודא כי המתלווים אליכם לנסיעה מודעים למצבכם ומסוגלים לעזור לכם בנטילת התרופות, לרבות כל זריקה שאתם עלולים להזדקק לה (כגון Solu-Cortef Act-o-Vial; הידרוקורטיזון).
* בדקו וודאו שתוקפם של כל התרופות וציוד העזר לא יפוג במהלך טיולכם וכן שברשותכם כמות נוספת למקרה חירום או למקרה של דחיית החזרה.
* לפני יציאתכם, חפשו מידע על אופן השגת התרופה במדינת היעד שאליה תגיעו.
* הכינו סיכום מתומצת של ההיסטוריה הרפואית שלכם, לרבות רשימת התרופות, מינונן ומועדי הנטילה (עמוד אחד או פחות). סרקו
את הרשימה בטלפון הנייד שלכם או צלמו תמונה ברורה ושמרו בטלפון.
* בקשו מהרופא המטפל מכתב המפרט את תרופות המרשם וכל התקן או ציוד רפואי שאתם זקוקים לו (כגון מזרקים, מחטים); מכתב
זה יעזור לכם לעבור את המכס ואת האבטחה בנמלי תעופה. מומלץ לתרגם את המכתב לאנגלית.
* ייתכן שבמדינות מסוימות, כמה מתרופות המרשם אינן חוקיות. לפני צאתכם לדרך, בררו את הנושא במשרדי המכס, בנציגות או בקונסוליה של המדינה שאתם עומדים לבקר בה.
* חפשו מידע על בתי חולים מקומיים באזור שאתם מתעתדים לשהות או לטייל בו. ודאו שיש גישה למחלקת חירום ותאונות קרובה ושידוע לכם מספר החירום במדינות שבהן תבקרו. ארגון מקומי של מטופלים במחלות יותרת המוח יכול לייעץ לכם.
* רכשו פוליסת ביטוח נסיעות המכסה מצבים רפואיים קיימים, לרבות הובלה רפואית לבית חולים קרוב לקבלת טיפול במקרה הצורך. ודאו שפוליסת הביטוח אינה מחריגה כיסוי של תרופות מסוימות או של מצבים שבעבורם פניתם לטיפול רפואי בפרק זמן מסוים שקדם לנסיעתכם. כמו כן, בדקו מהן הפעילויות שאינן מכוסות על-ידי פוליסת הביטוח שרכשתם.
* אם יש צורך להחליף תרופות, עשו זאת לפחות 6 חודשים לפני יציאתכם, כדי שיהיה לכם זמן להתייעץ עם הרופא המטפל באשר לסיבוכים שעלולים להתעורר וכדי לייצב את מצבכם לפני הנסיעה.
* אתם יכולים להסתגל לשינוי אזורי זמן על-ידי שינוי לוח הזמנים של נטילת התרופות בהיותכם במעבר; אפשרת אחרת היא לעבור
ללוח זמנים חדש, לאחר כניסתכם לאזור הזמן החדש. הרופא המטפל וכן נוסעים בעלי ניסיון ומצב רפואי דומה למצבכם יכולים
להנחות אתכם בביצוע ההתאמות האלה.
* ודאו שמכתב המלצות החירום מעודכן, עם המינונים הנכונים של התרופות. אם אתם נוסעים למדינה שבה אנגלית איננה השפה הראשונה, מומלץ לתרגם את המכתב גם לשפת המדינה הספציפית.
* קחו איתכם כמות תרופות רזרבית ומרשמים שוטפים. קחו את כל התרופות בתיק היד שאיתו תעלו למטוס, מכיוון שבטמפרטורה שבבטן המטוס הן עלולות לקפוא. ודאו גם שתרופות אלו נמצאות ברשותכם כל הזמן. נוהג טוב הוא לשמור עותקי נייר של המרשמים במזוודה. סרקו או צלמו בטלפון הנייד את כל המכתבים והמרשמים, ושלחו אותם לעצמכם בדואר אלקטרוני, למקרה שמשהו יקרה לעותקי הנייר.
* ודאו שיש לכם כמות מספקת של זריקות הידרוקורטיזון למקרי חירום (מחטים, מזרקים, מגבוני אלכוהול ובקבוקוני הידרוקורטיזון). החזיקו את כל זה יחד בנרתיק אחד, יחד עם עותק של מכתב המלצות החירום. נרתיק זה צריך להיות נגיש בנקל וברשות המשתמש בכל עת. כדאי לארוז כמה נרתיקים כאלו ולשמור אחד מהם במקום בטוח במקום שתתאכסנו בו, אחד תישאו איתכם כל הזמן ועוד
אחד שיהיה ברשות המלווה, במקרה של גניבה או אובדן של תיק היד.
* שמרו בטלפון הנייד את מספר הטלפון של המחלקה האנדוקרינית המקומית / האנדוקרינולוג בשעות העבודה ולאחר שעות העבודה, וכן את כתובת הדואר האלקטרונית שלהם; שמרו מידע זה גם בכתב, במקום נוח, כדי שתוכלו לפנות אליהם לייעוץ במקרה הצורך.
* אם התרופה חייבת להיות בקירור, בררו אם יש מקרר במקום שבו תתאכסנו / באמצעי התחבורה שבו תיסעו. אם אתם טסים, מומלץ שלא להשתמש במקרר המטוס. אם אינכם בטוחים לגבי המקרר, קחו איתכם קרחומים וודאו שאפשר להשיג קרח כדי להחזיק את התרופה בקירור. בטיסה, אם הקרחומים נמסים, בקשו מהדיילים קרח בשקית פלסטיק: זה יעשה את העבודה של הקרחומים. קחו איתכם כמה שקיות פלסטיק נרכסות למקרה הצורך.
* החזיקו ברשותכם תמיד חטיפים ושתייה קלה. תכננו מראש יום מנוחה בין שתי טיסות ארוכות.

*תודות:*
*נערך על-ידי חברת האחיות האנדוקרינולוגיות של אוסטרליה-אסיה*
*הותאם על-ידי הקרן האוסטרלית ליותרת המוח; האיגוד העולמי של ארגוני יותרת המוח (WAPO); החברה ההולנדית ליותרת הכליה NVACP; הפדרציה הבינלאומיות**של אחיות לאנדוקרינולוגיה (FINE)*

*אפריל 2018*

**תוכנית פעולה למקרה של משבר אדרנלי **

**הנדון: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . תאריך לידה: . . . . . . . . . . . . . . .**(שמו המלא של המטופל כפי שמופיע בדרכון)

**התסמינים של משבר אדרנלי:**

* חום (תחושת קור או חום)
* הקאות
* שלשולים
* בלבול או תחושה חזקה של עייפות או ישנוניות
* מראה האדם עשוי להיות חיוור או מזיע

**הפעולה:**

* יש לאתר את צמיד ההתראה הרפואי או את שרשרת ההתראה הרפואית לקבלת מידע רפואי.
* יש להבטיח שלמטופל נוח והוא איננו מיובש.
* במקרה של חום נמוך ואי-נוחות בולטת - יש להכפיל את כמות הטבליות (הידרוקורטיזון) ולהשגיח עליו.
* במקרה של חום גבוה - יש להשליש את כמות הטבליות (הידרוקורטיזון) ולבקש עזרה רפואית.
* במקרה של הקאה / שלשולים, הטבליות (הידרוקורטיזון) אינן נשארות בגוף ואז יש צורך בזריקה בחלק העליון החיצוני של הירך.
* אם יש צורך בזריקת חירום, יש להזמין אמבולנס או לבקש את עזרתם של רופא או של אחות. **אין לחכות** אם המטופל מתחיל להיות מבולבל, ללא חוש כיוון או במצב של אובדן הכרה.

אפשר למצוא את כל התרופות, כולל זריקת ה-Solu-Cortef Act-o-Vial או אמפולות אבקה ומים להזרקה, בתיק היד של המטופל.

יש לחפש . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . בתיק היד.
 (תיאור התיק)

מארז הזריקה כולל הוראות על אופן ההזרקה.
אפשר לחפש הוראות גם באפליקציית . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . בטלפון הנייד.
 (להוסיף את שם האפליקציה) (אם אין אפליקציה, יש למחוק סעיף זה בקו)

אם המטופל נוסע בתחבורה ציבורית (מטוס / רכבת / אוטובוס), יש להזמין אמבולנס שייקח את המטופל לבית החולים או למרכז
הרפואי הקרובים ביותר.

בתיק היד יהיו גם:

* עותקים של המרשמים השוטפים של המטופל, שקיבל במדינת המוצא שלו
* תיאור המוצר על-גבי בקבוקון Solu-Cortef Act-o-Vial או על-גבי אמפולות ההזרקה הכוללות אבקה ומים
* פרטי יצירת קשר במקרה חירום
* מידע על פוליסת ביטוח נסיעות
* מידע על אלרגיות של המטופל
* פרטי יצירת קשר עם הרופא המטפל / בית החולים.

*תודות:*

*פותח ונבדק על-ידי:*
*האיגוד העולמי של ארגוני יותרת המוח (WAPO); הקרן האוסטרלית ליותרת המוח; החברה ההולנדית ליותרת הכליה NVACP; הפדרציה הבינלאומיות של אחיות לאנדוקרינולוגיה (FINE)*

*אפריל 2018*