

TYPE ONE STRONG

המדריך לסוכרתיים בחופשה

לטוס רגועים להתכונן מראש וליהנות מהחופשה

בלי לתת לסוכרת לנהל את הטיול

הסוכרת לא צריכה לעצור אותנו מלטייל

היא כן דורשת שנגיע חכמים יותר

מאת רחלי טביבוב · סוכרתית סוג 1 · מאמנת כושר

Type One Strong 2026 ©



קצת ממני · 01

טיילתי עם סוכרת בכל מיני עולמות

תאילנד יוון שוויץ סרי לנקה דובאי ניו יורק

לונדון איטליה רומא סיישל סמרקנד ועוד

חוויתי טיולים מדהימים

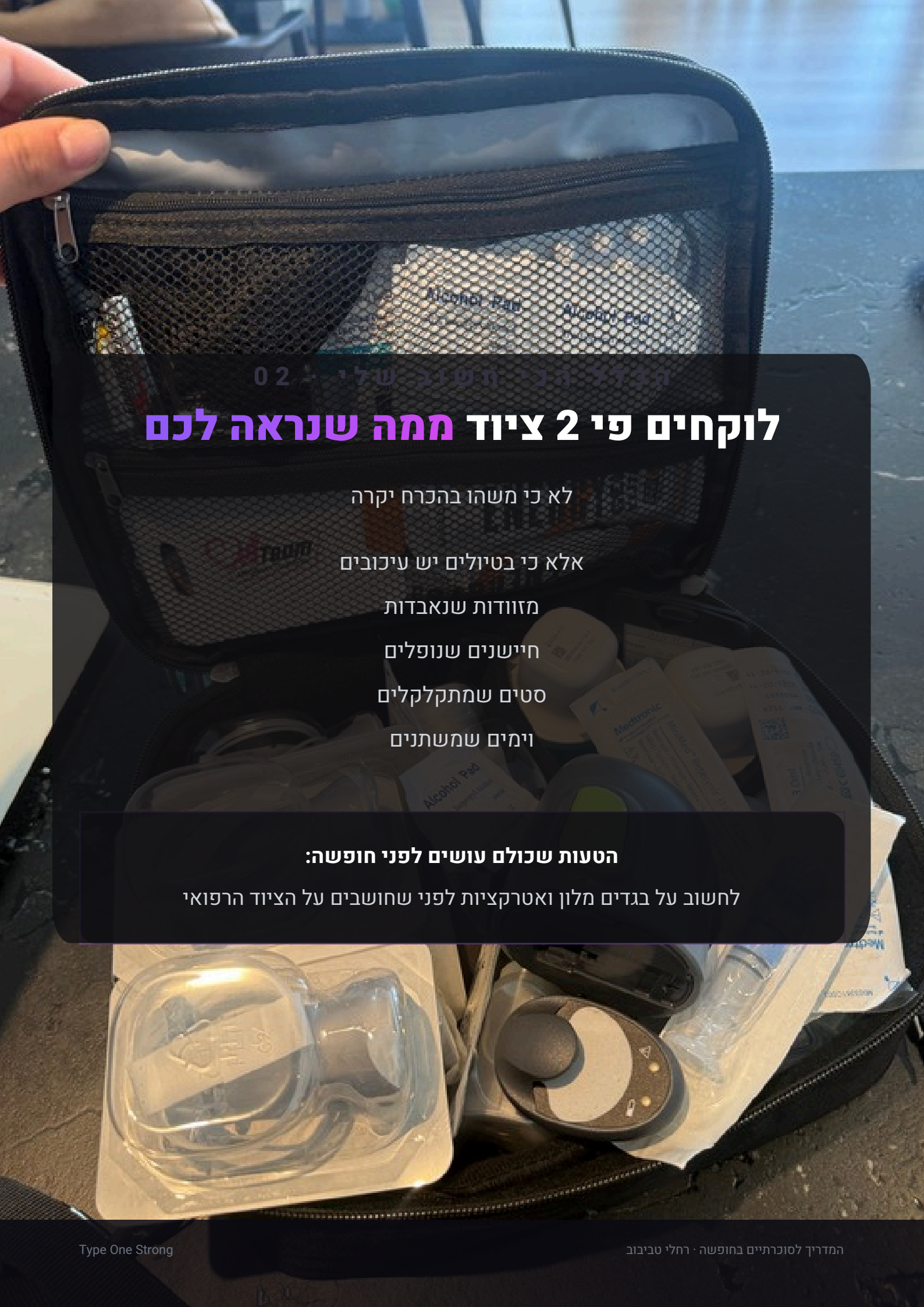
וגם טעויות שלימדו אותי שיעורים שאני לא שוכחת

המדריך הזה נכתב כדי לעזור לכם להגיע מוכנים יותר רגועים יותר

ובעיקר ליהנות מהחופשה בלי להרגיש שהסוכרת מנהלת כל רגע

לא צריך לוותר על חופשות בגלל הסוכרת

צריך לדעת להגיע מוכנים



לוקחים פי 2 ציוד ממה שנראה לכם

לא כי משהו בהכרח יקרה

אלא כי בטיולים יש עיכובים

מזוודות שנאבדות

חיישנים שנופלים

סטים שמתקלקלים

וימים שמשתנים

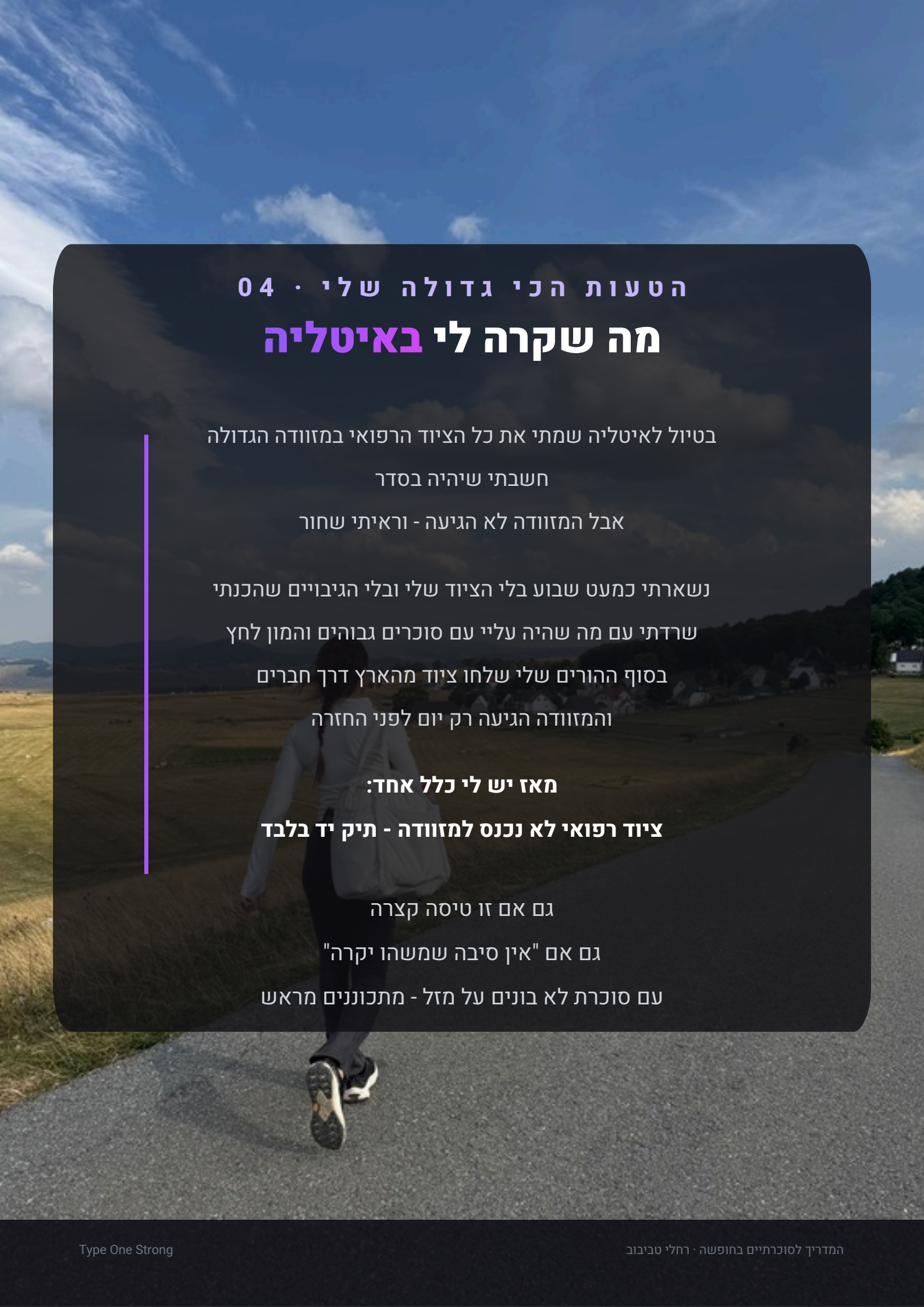
הטעות שכולם עושים לפני חופשה:

לחשוב על בגדים מלון ואטרקציות לפני שחושבים על הציוד הרפואי

מה נכנס לתיק

- **אינסולין קצר וארוך + גיבוי** - עטים או משאבה עם מחטים וסטים רזרביים
- **חיישנים ומד סוכר** - בכמות כפולה ממשך החופשה + סטיקים ודוקרן
- **גלוקגון וטבליות גלוקוז** - פחמימה זמינה בכל כיס ותיק
- **מדבקות לחיזוק החיישן** + אלכוהול לחיטוי + בדיקת קטונים אם אתם משתמשים
- **סוללות ומטענים** - המכשירים נשארים טעונים
- **מרשמים ואישור רפואי** + רשימת תרופות באנגלית + ביטוח נסיעות

הטיפ שלי: פרשו הכול על המיטה וצלמו לפני האריזה - ככה יודעים בדיוק מה לקחתם



הטעות הכי גדולה שלי · 04

מה שקרה לי באיטליה

בטיול לאיטליה שמתי את כל הציוד הרפואי במזוודה הגדולה

חשבתי שיהיה בסדר

אבל המזוודה לא הגיעה - וראיתי שחור

נשארתי כמעט שבוע בלי הציוד שלי ובלי הגיבויים שהכנתי

שרדתי עם מה שהיה עליי עם סוכרים גבוהים והמון לחץ

בסוף ההורים שלי שלחו ציוד מהארץ דרך חברים

והמזוודה הגיעה רק יום לפני החזרה

מאז יש לי כלל אחד:

ציוד רפואי לא נכנס למזוודה - תיק יד בלבד

גם אם זו טיסה קצרה

גם אם "אין סיבה שמשהו יקרה"

עם סוכרת לא בונים על מזל - מתכוננים מראש

יום הטיסה · 05

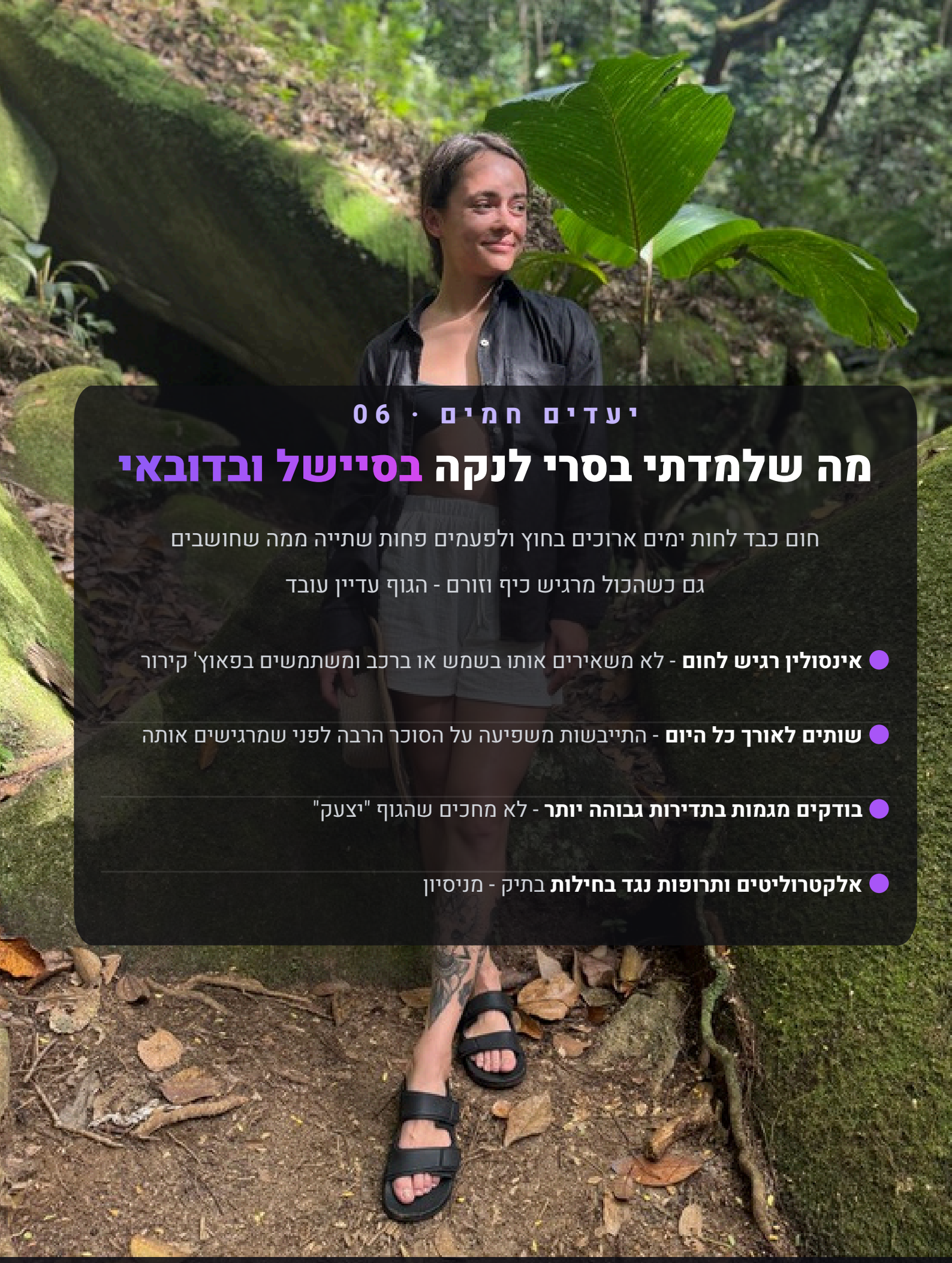
לא מחפשת מושלם
מחפשת בטוח ומאורגן

- **לפני היציאה** - כל הציוד בתיק יד מכשירים טעונים ופחמימות זמינות
- **בשדה** - בקבוק מים אחרי הבידוק וגישה מהירה לחיישן ולגלוקוז
- **במטוס** - שותים מים קמים לזוז ועוקבים אחרי המגמות
- **היפו בטיסה** - מטפלים כמו שסיכמתם עם הצוות ובודקים שוב אחרי רבע שעה

משך הטיסה	כל כמה זמן	מה עושים
עד 3 שעות	כל שעה	מתיחות וסיבובי קרסוליים
4 עד 8 שעות	כל 45 דקות	הליכה במעבר ועליות על קצות האצבעות
מעל 8 שעות	כל חצי שעה	הליכה וכמה לאנג'ים ליד השירותים

ביום טיסה הגוף לא תמיד מתנהג כמו ביום רגיל וזה בסדר

המטרה היא להגיע ליעד בשלום - לא להוכיח שהגרף מושלם



יעדים חמים · 06

מה שלמדתי בסרי לנקה בסיישל ובדובאי

חום כבד לחות ימים ארוכים בחוץ ולפעמים פחות שתייה ממה שחושבים
גם כשהכול מרגיש כיף וזורם - הגוף עדיין עובד

- **אינסולין רגיש לחום** - לא משאירים אותו בשמש או ברכב ומשתמשים בפאוץ' קירור
- **שותים לאורך כל היום** - התייבשות משפיעה על הסוכר הרבה לפני שמרגישים אותה
- **בודקים מגמות בתדירות גבוהה יותר** - לא מחכים שהגוף "יצעק"
- **אלקטרוליטים ותרופות נגד בחילות** בתיק - מניסיון



טראקים והליכות · 07

השיעור משוויץ

בשוויץ עשינו טראקים והיו לי לא מעט סוכרים נמוכים

לא כי עשיתי משהו "לא נכון"

אלא כי הליכה ממושכת עליות וירידות

הן הוצאה אנרגטית לכל דבר

חשוב לזכור: גם אם אתם לא "מתאמנים" בחופשה אתם פעילים מאוד

הליכה בעיר מדרגות שחייה וסיורים - הכול משפיע על הסוכר

פירות ופחמימות זמינות בתיק ולא מחכים להיפו חזק כדי להגיב



חשוב באמת · 08

הסוכר מתנהג אחרת בחופשה?
זה לא אומר שנכשלתם

יותר הליכה יותר חום פחות שינה אוכל שונה והתרגשות

כל אלה משפיעים גם כשעשיתם בדיוק מה שאתם עושים בבית

אם יש יותר נמוכים

מאטים את הקצב

משתמשים בפחמימות זמינות בלי

לחכות שיחמיר

לא "חוסכים" בפחמימות מתוך פחד

והתאמות באינסולין - לפי ההנחיות

מהצוות

אם יש יותר גבוהים

שותים יותר מים

בודקים שהסט המשאבה והחיישן

תקינים

חשד לבעיה בסט? מחליפים

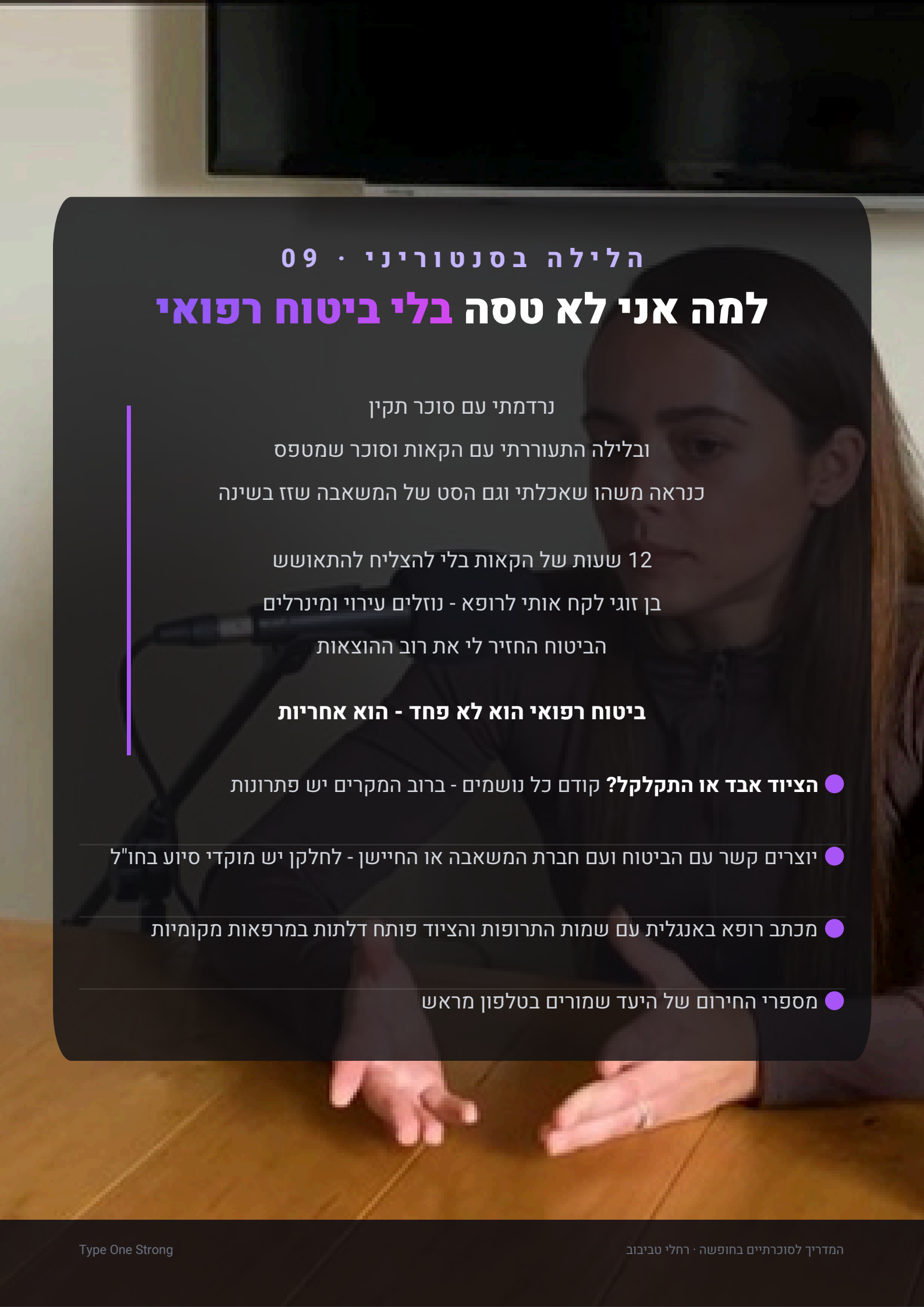
וזוכרים שגם סטרס ושינוי שגרה

משפיעים

המטרה היא לא גרף מושלם

המטרה היא לזהות מה הגוף צריך

להגיב בזמן ולהמשיך ליהנות



הלילה בסנטוריני · 09

למה אני לא טסה בלי ביטוח רפואי

נרדמתי עם סוכר תקין

ובלילה התעוררתי עם הקאות וסוכר שמטפס

כנראה משהו שאכלתי וגם הסט של המשאבה שזז בשינה

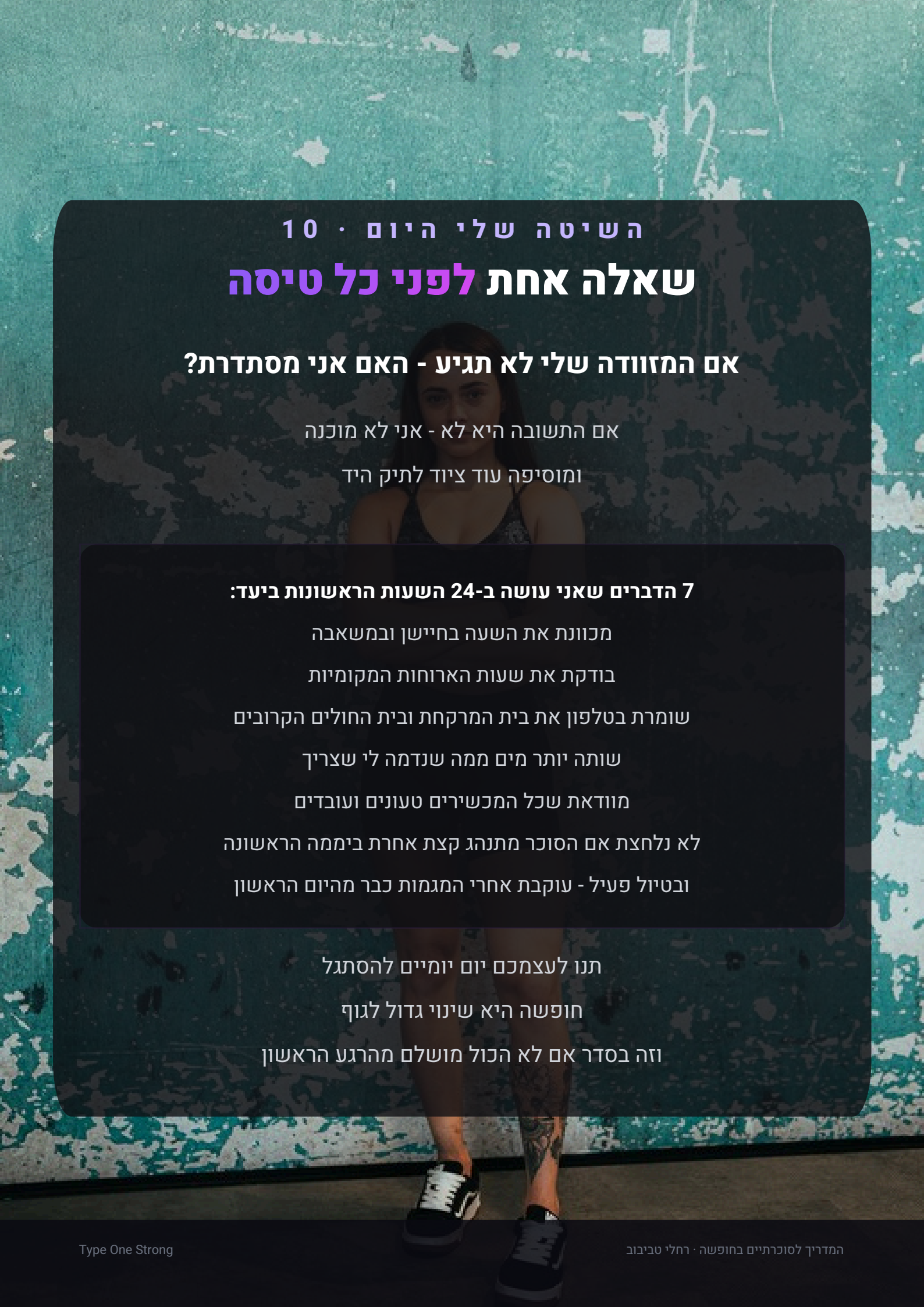
12 שעות של הקאות בלי להצליח להתאושש

בן זוגי לקח אותי לרופא - נוזלים עירוי ומינרלים

הביטוח החזיר לי את רוב ההוצאות

ביטוח רפואי הוא לא פחד - הוא אחריות

- **הציוד אבד או התקלקל?** קודם כל נושמים - ברוב המקרים יש פתרונות
- יוצרים קשר עם הביטוח ועם חברת המשאבה או החיישן - לחלקן יש מוקדי סיוע בחו"ל
- מכתב רופא באנגלית עם שמות התרופות והציוד פותח דלתות במרפאות מקומיות
- מספרי החירום של היעד שמורים בטלפון מראש



השיטה שלי היום · 10

שאלה אחת לפני כל טיסה

אם המזוודה שלי לא תגיע - האם אני מסתדרת?

אם התשובה היא לא - אני לא מוכנה

ומוסיפה עוד ציוד לתיק היד

7 הדברים שאני עושה ב-24 השעות הראשונות ביעד:

מכוונת את השעה בחיישן ובמשאבה

בודקת את שעות הארוחות המקומיות

שומרת בטלפון את בית המרקחת ובית החולים הקרובים

שותה יותר מים ממה שנדמה לי שצריך

מוודאת שכל המכשירים טעונים ועובדים

לא נלחצת אם הסוכר מתנהג קצת אחרת ביממה הראשונה

ובטיול פעיל - עוקבת אחרי המגמות כבר מהיום הראשון

תנו לעצמכם יום יומיים להסתגל

חופשה היא שינוי גדול לגוף

וזה בסדר אם לא הכול מושלם מהרגע הראשון



· עוד דברים ששווה לדעת

11

דברים קטנים שעושים טיסה רגועה

בבידוק הביטחוני

משאבה וחיישן לא נכנסים לסורק גוף או לרנטגן לפי הנחיות היצרן

מבקשים בדיקה ידנית ומציגים את מכתב הרופא

למה האינסולין רק בתא הנוסעים?

בבטן המטוס קר מאוד והאינסולין עלול לקפוא ולהיפגע

שותים אלכוהול בחופשה?

הוא יכול להוריד סוכר גם שעות אחרי

אוכלים לידו ובודקים לפני השינה

חמש דקות עם השותפים לנסיעה

מספרים איך נראה היפו אצלכם איפה הגלוקוז והגלוקגון

ואיך עוזרים אם צריך - לפי ההדרכה שקיבלתם

מילים שמצילות בשפה המקומית

סוכר · מיץ · בית חולים · חירום

נעים מאוד

קוראים לי רחלי טביבוב



סוכרתית סוג 1 מאז 2007

מאמנת כושר ומתחרה בפיתוח גוף

מלווה סוכרתיים שרוצים לבנות גוף חזק יותר

שליטה טובה יותר וביטחון גדול יותר עם הסוכרת

אם הגעתם עד כאן אני מקווה שהמדריך נתן לכם לא רק רשימת ציוד אלא גם ביטחון

ביטחון לטוס · ביטחון להתכונן

וביטחון לדעת שגם אם משהו משתבש - יש לכם דרך להתמודד

רוצים ללמוד להתאמן לאכול ולנהל את הסוכרת בצורה יציבה בתוך החיים האמיתיים?

האתר: type-one-strong.pages.dev

אינסטגרם: @rachelitabibov

וואטסאפ: 054-4559626

הבהרה רפואית: המדריך נכתב מניסיון אישי והוא מידע כללי בלבד

הוא אינו מחליף ייעוץ רפואי וכל התאמה של אינסולין יעדים או

טיפול נקבעת אך ורק עם הצוות המטפל שלכם