



## מ ט י י ל י ם מ ס פ ר י ם

אובחנתי כחולה קרוהן בכתה י'. **תמיד היה לי ברור שאעשה את הטיול הגדול של אחרי הצבא.** זאת התפיסה שלי כלפי עצמי כחולה במחלה כרונית - לא לוותר, לפעמים יש מצבים שזה אכן מפריע אבל אני לא מוכן שהמחלה תשפיע על ההחלטות שלי.

החיים לצד מחלה כרונית דורשים תמיד ארגון והכנה מראש, אני משתדל לא להתבייש ולא להילחץ, יודע שצריך לוודא איפה יש שירותים קרובים אבל מסתדר בכל מצב. המחלה אף פעם לא מנעה ממני לעשות טיולי שטח, סנפלינג וצניחה חופשית.

התנדבתי לצבא לתפקיד מוצלח מאד, זאת הייתה תקופה מאושרת.

בסוף השירות הצבאי התחלתי לחשוב על הטיול הגדול שלאחר השחרור, החלטתי לטייל בווייטנאם, ניו זילנד והונג קונג. עבדתי על יעדים ומסלולים, בחצי שנה שלפני השחרור התחלתי להתעסק בקרוהן ובטיול.

כשהייתה לי תמונה מלאה של הטיול שלי, התייעצתי עם הרופאה שלי על הטיול שאני מתכנן. קבלתי ממנה גיבוי מלא לטוס ולטייל, תוך לקיחת אחריות מלאה על הטיפול ביומירה. או כמו שהיא אמרה: "תטייל, אבל דע מהן המגבלות שלך ודע להתמודד איתן".

מכאן פניתי ללמידה איך אני עושה טרקים בדיוק כמו שתכננתי לצד הטיפול ביומירה. פניתי לאחות לי לטוס עם יומירה. AbbVie Care ממנה למדתי איך אפשר לטייל עם יומירה. קבלתי מכתב לרשות שדות התעופה כדי לאפשר לי לטוס עם יומירה.

בתכנונים שלי הסתמכתי על המידע שצריך לשמור את היומירה בין 2-8 מעלות, ושאפשר לשמור מזרק בטמפרטורת החדר (עד 25 מעלות) למשך שבועיים.

הרופאה שלי נתנה לי את המוטיבציה לכך שאפשר לטייל בחו"ל ולחיות חיים נורמליים ככל האפשר על אף המחלה, וכמובן גם חבר הילדות הטוב שלי שהיה שותף לטיול וידע שיהיו דברים שנצטרך לעשות אחרת או לוותר עליהם במהלך הטיול.

ידעתי בדיוק היכן נטייל. לקחתי 7 מזרקים סה"כ. תכננתי הכל מראש וידעתי שאגיע לבתי חב"ד כדי לאחסן את הזריקות במקרר לשימוש מאוחר יותר. אגב, יש בתי חב"ד מפוזרים בכל העולם, צריך רק לברר שיש להם מקרר תקין ושהם יוכלו לסייע ולאחסן עבורכם מזרקים או עטים של יומירה.

הפעם האחרונה בה הייתי צריך להזריק יומירה בטיול, הייתה רגע מאד מיוחד ושמת, לא חשבתי שאגיע אליו ומהווה את אחת התמונות המשמעותיות מהטיול.

### דברים נוספים סביב ההתארגנות לטיול:

- קופת חולים מאשרת אספקה לשלושה חודשים בהצגת כרטיס טיסה בעייתי לטייל יותר משלושה חודשים, יעזור מאד אם תהיה האפשרות לקבל תרופות למשך זמן ארוך יותר לטיול.

המחלה היא חלק משמעותי מחיי, אך לא דבר מרכזי בחיים. לאנשים יש כל מיני קשיים במהלך החיים. אי אפשר להתעסק בזה יותר מדי. צריך להשתדל לא לתת למחלה להשתלט על החיים. אני משתדל לא להפסיד דבר בגלל הקרוהן. אני עושה סנפלינג, צניחה חופשית וכמובן מטייל.



## ה.ל. סטודנט להנדסת חומרים

סיפורי המטופלים המובאים בדף זה אינם מהווים המלצה ואינם מחליפים ייעוץ רופא לגבי השימוש ביומירה ואופן ההתנהלות בעת נסיעה.