



Cestování a diabetes mellitus



- Diabetes mellitus **neomezuje při cestování**, klade pouze vyšší nároky na **pečlivé plánování**.
- Dovolena je období, kdy se mění každodenní pracovní rytmus, na který jsme zvyklí, proto je potřeba se častěji kontrolovat a aktuálně si upravovat dávkování inzulínu.

Příruční zavazadlo



Při každé příležitosti, kdy opouštíte domov:

- bereme s sebou **glukometr s testačními proužky, močové proužky, balení inzulínu navíc, injekční set s glukagonem** pro případ těžké hypoglykémie
- **náhradní kanylu, zásobník, rezervní baterie** pro pacienty s inzulínovou pumpou
- nějakou formu rychle působícího cukru (hroznový cukr, džus, Coca-cola), svačinu
- **kartu diabetika**

Cesta do zahraničí

- Vyhledat informace o zvláštnostech týkajících se země, kterou hodláme navštívit.
- **Pojištění** – pojistná smlouva na pokrytí „léčebných výloh“, vč. pojištění zavazadel, doporučuje se pojistit i glukometr a pumpa
- Vezmeme s sebou nálezný – **lékařskou zprávu** s diagnostickým závěrem s anglickým nebo latinským zněním diagnózy nebo **mezinárodní legitimaci diabetika**
- Před odjezdem do zahraničí by měl být diabetes dobře kompenzován.
- V případě potřeby vyhledáme diabetologickou ambulanci či nemocnici v dané zemi.

Cesta letadlem

- Při cestování po republice, či Evropě není třeba měnit bazální režim
- Při cestování s přestupem časových pásem počítáme s tímto faktem a častěji kontrolujeme glykémie. Dočasně změníme bazální dávku (**před cestou se poradíme se svým lékařem**)
- Průchod bezpečnostním pásmem na letišti pumpě nevadí. Alarm by neměl být aktivován. Možno používat přechody pro nositele kardiostimulátorů.

Inzulin



- Na cestu si s sebou vezměte **dostatek inzulínu** a uschovejte jej **ve dvou různých zavazadlech** pro případ, že by došlo ke ztrátě jednoho z nich.
- **Při cestě letadlem si vezměte inzulín s sebou do kabiny v příručním zavazadle.**
- Uvědomte si, že inzulín používaný v jiných zemích se může lišit druhem nebo koncentrací od inzulínu, který běžně používáte. Nespoléhejte na to, že budete vždy schopni zajistit si v zahraničí vhodný inzulín.

Skladování inzulínu

- Nikdy nevystavujte inzulín přímému působení slunečních paprsků.
- V horkém podnebí udržujte inzulín v termosce.
- Nenechávejte inzulín v přihrádce v autě nebo v zaparkovaném vozidle.
- Nikdy neuchovávejte inzulín v mrazničce, nebo v místě s teplotou pod bodem mrazu. Inzulín, který přemrzl, se nesmí používat.
- Při cestě letadlem si inzulín vezměte s sebou do příručního zavazadla, aby se vám nemohl ztratit.

Cestování s doprovodem

- Necestujete-li sami, měli byste svému spolucestujícímu sdělit, že trpíte diabetem a poučit jej, co dělat v případě, že byste náhle potřebovali pomoc. Je účelné, aby spolucestující osoba měla u sebe balení inzulínu pro případ, že by se s vaším něco stalo.

ŠŤASTNOU CESTU!