



CESTOVÁNÍ S CUKROVKOU

V dnešní době moderních pomůcek a léčebných režimů diabetiků může i nemocné dítě cestovat. Při této činnosti je však zapotřebí se vhodně připravit. S diabetem jsou přeci jen některé situace odlišné než pro zdravého jedince.

Pokud se rozhodnete cestovat po ČR, vezměte si s sebou:

- Glukometr s testovacími proužky
- Odběrové pero s náhradními jehličkami
- Proužky na testování cukru a ketolátek z moči
- Inzulínová pera s náhradními jehličkami
- Náhradní inzulín na celý pobyt
- Infuzní sety, náhradní kanyly
- Zásobníky
- Rezervní baterie do glukometru, inzulínové pumpy
- Glukagon pro případ těžké hypoglykémie



- Dezinfekci
- Kartičku (průkaz) diabetika
- Zásobu sacharidů na pokrytí hypoglykémie, svačinu, dostatek tekutin
- Náhradní inzulínový režim – inzulínky, náhradní inzulínová pera
- Věnujete-li se vodním sportům, pořídte si nepropustné kapsy nebo kufříky, které se nepotopí, dejte do nich všechny diabetické pomůcky a pevně je přivažte ke člunu nebo k sobě, aby neuplaval.

Myslete také na změnu pohybové aktivity během dovolené a přizpůsobte dávky inzulínu a jídelní režim těmto aktivitám.

Tento materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



V případě cesty mimo ČR:

- Nezapomeňte na zdravotní pojištění do zahraničí – léčebné výdaje v zahraničí jsou mnohem vyšší než u nás a zdravotní pojišťovna vám po návratu zaplatí jen zlomek částky. Při uzavírání smlouvy upozorněte na své onemocnění. V případě pojištění cestovní kanceláří raději žádejte písemnou informaci o rozsahu pojištění, abyste si byli jisti, že se pojištění týká i ošetření při komplikaci diabetu. Je vhodné nechat si pojistit i glukometr či inzulínovou pumpu.
- Pořídte si slovníček základních pojmů, vydaný např. SRPDD.
- Vyhledejte informace o zvláštích týkajících se země, kterou hodláte navštívit. Vyhněte se zemím s nižší hygienickou a lékařskou úrovní (zjistěte si dostupnost lékařské péče v místě pobytu, lékárny, ledničky). Jezte pouze umyté a oloupané ovoce, balené potraviny, nekupujte jídlo od pouličních prodavačů, pijte pouze balenou vodu. Pozor na led v nápojích. Můžete se tak vyhnout průjmovým onemocněním a zvracení. Připravte se také na úskalí týkajících se přizpůsobení vašeho jídelního plánu kvůli rozdílným stravovacím zvyklostem v dané zemi. Dodržujte jídelní plán.
- Inzulín a další materiál potřebný k léčbě diabetu mějte raději ve dvou různých cestovních zavazadlech pro případ krádeže nebo ztráty jednoho z nich, při cestě letadlem mějte inzulín u sebe, v zavazadlových prostorech může dojít k jeho znehodnocení. V jiných zemích se může nabízený inzulín lišit druhem i koncentrací od toho, který běžně používáte. Postarejte se proto vhodně o ten svůj. Mějte na paměti také to, že v zahraničí se za léky na recept platí v hotovosti.
- Vezměte s sebou také lékařskou zprávu s diagnostickým závěrem v angličtině nebo latině. Je vhodné vzít si i telefonní číslo diabetologické ambulance pro případ, že budete potřebovat konzultaci. Může se vám hodit také telefonní číslo na první pomoc, velvyslanectví ČR, ...
- Můžete si s sebou vzít také „Cestovní pas diabetika“, který obsahuje ve 12 cizích jazycích krátkou informaci o tom, co dělat v případě, že by u vás nastala hypoglykémie.
- Je dobré neopomenout také případné očkování, jedete-li do exotických krajů. Pozor na změnu časového pásma – vše zkonzultujte před odjezdem s lékařem.





- Na své onemocnění upozorněte již při odbavení na letišti. Průchod bezpečnostními pásmem na letišti inzulinové pumpě nevadí, alarm by neměl být aktivován, v případě obavy můžete použít přechody pro nositele kardiostimulátorů. Upozorněte na obsah svého příručního zavazadla, můžete být vyzváni k osobní prohlídce. Cestujete-li sami, informujte letušky v letadle.
- Inzulín v místě pobytu chraňte před přímým slunečním zářením, vysokými i nízkými teplotami. Můžete si pořídit termotašku pro uchovávání inzulinu.
- O změně jídelního plánu, nastavení bazálních dávek na pumpě či aplikaci inzulinu pery při změně časových pásem se poraďte před odjezdem se svým lékařem.
- Nezapomeňte také na dostatečnou zásobu ostatních léků, které užíváte a další léky pro případ průjmu, teploty, ...



Ať už cestujete po ČR nebo se vydáte do zahraničí, mějte s sebou dostatek veškerého potřebného materiálu a raději si vezměte něco navíc pro případ, že se nebude vše vyvíjet tak, jak jste si naplánovali. Také si přibalte více sacharidů na pokrytí hypoglykémie.

ŠŤASTNOU CESTU!



Cestování s cukrovkou

<http://www.vylecime.cz/zdravi-a-zivotni-styl/jak-bezpecne-cestovat-kdyz-trpime-cukrovkou>

<http://www.diabetologie-hk.cz/cestovani.pdf>

Lebl J., Průhová Š., Šumník Z. a kol.: Abeceda diabetu, 3. přepracované a rozšířené vydání, 2008, MAXDORF s r. o., nakladatelství odborné literatury.

Tento materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.