



Podróżowanie z cukrzycą

streetwise



DOBRA ORGANIZACJA TO PODSTAWA

Jeśli masz przed sobą jakiś wyjazd, warto go zaplanować z wyprzedzeniem. Pamiętaj o kilku ważnych kwestiach.

Informacje na temat danego kraju

Oprócz zwykłych przewodników warto zaopatrzyć się w informacje dotyczące potraw podawanych w kraju, do którego się wybierasz, szpitala znajdującego się najbliżej miejscowości, w której będziesz przebywał(-a), oraz poznać przydatne zwroty dotyczące cukrzycy w języku angielskim i/lub języku urzędowym w danym kraju.

Zmiana strefy czasowej i posiłki w podróży

Porozmawiaj ze swoim lekarzem diabetologiem lub pielęgniarką diabetologiczną na temat zmiany strefy czasowej i poproś o pomoc, by odpowiednio do niej dostosować dawkowanie insuliny. Kiedy podróżujesz na zachód, zyskujesz dodatkowe godziny. W przypadku podróży na wschód Twój dzień staje się zaś krótszy. Zastanów się, czy chcesz, by w samolocie lub na promie podano Ci specjalny posiłek dla osoby z cukrzycą. Do bagażu podręcznego zapakuj dodatkowe przekąski na wypadek opóźnienia w podróży. Twój dietetyk może Ci udzielić informacji na temat produktów spożywczych w kraju, do którego się wybierasz.



Wyrzucanie przedmiotów ostrych

Pamiętaj o zabraniu ze sobą pojemnika na przedmioty ostre, by móc bezpiecznie wyrzucać zużyte igły i zestawy infuzyjne. Zachowaj też ostrożność przy wyrzucaniu igieł i lancetów – nikt nie chce się przecież skaleczyć wyrzuconym przez Ciebie ostrym przedmiotem.

planuj

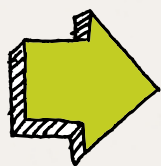
z wyprzedzeniem

Gotowy(-a) do drogi?

Upewnij się, że sprawdziłeś(-aś) wszystkie pozycje na naszej wakacyjnej liście:



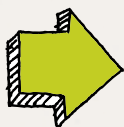
Czy potrzebne Ci są jakieś szczepienia? Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub poradnią chorób tropikalnych lub zakaźnych.



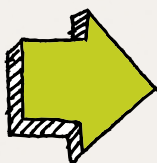
Czy posiadasz odpowiedni pojemnik do przechowywania insuliny i zapasów w czasie podróży i podczas wyjazdu?



Czy posiadasz niezbędny dokument tożsamości i zaświadczenie na temat cukrzycy dla organów celnych?



Czy posiadasz odpowiednie ubezpieczenie podróżne?



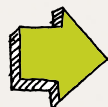
Czy Ty i Twoi towarzysze podróży wiecie, co należy robić, jeśli źle się poczujesz? Jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy podróżujesz samodzielnie, bez opieki rodziców.



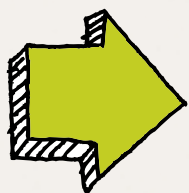
Czy spakowałeś(-aś) leki na chorobę lokomocyjną i/lub biegunkę?



Czy spakowałeś(-aś) kartkę z numerem telefonu do Twojej poradni diabetologicznej? Czy w przypadku stosowania pompy insulinowej zabrateś(-aś) numer telefonu infolinii jej producenta?



Czy insulina i jej zapas znajdują się w Twoim bagażu podręcznym?



Czy spakowałeś(-aś) dodatkowe jedzenie i przekąski na wypadek opóźnienia lotu lub podróży?



Czy spisałeś(-aś) sobie numery telefonów alarmowych oraz nazwę i adres dostawcy insuliny w regionie, do którego jedziesz?

**NIE ZAPOMNIJ
DOBRZE SIĘ
BAWIĆ!**

Co musisz ze sobą zabrać



INSULINĘ

- Odpowiednią ilość insuliny zgodnie ze zwykłym dziennym zapotrzebowaniem oraz dodatkową zapasową porcję.
- Stosowaną insulinę i instrukcje otrzymane od lekarza diabetologa dotyczące jej stosowania. W przypadku stosowania pompy insulinowej koniecznie pamiętaj o wzięciu insuliny długo działającej oraz wstrzykiwaczy na wypadek awarii sprzętu.
- Ulotkę z opakowania po insulinie.
- Glukagon – dwa opakowania.

CO MUSISZ ZABRAĆ ZE SOBĄ W PODRÓŻ?



- Pompę insulinową i/lub wstrzykiwacze do insuliny.
- Pojemnik na przedmioty ostre.
- Glukometr i paski testowe (warto zabrać zapasowy glukometr).
- Nakłuwacz i igły (lancety).
- Tabletki glukozy i słodzone napoje.
- Paski testowe do badań na obecność ciał ketonowych.
- Dzienniczek do zapisywania wyników.
- Dokument tożsamości.
- Zaświadczenie o cukrzycy. W przypadku lotu samolotem: zaświadczenie o konieczności posiadania przy sobie insuliny, sprzętu do jej wstrzykiwania, glukometru, słodkich napojów i przekąsek. Takie dokumenty wyda Ci Twój lekarz diabetolog.
- Dodatkowe jedzenie i przekąski.
- Weź ze sobą broszurę na temat hiperglikemii i chorób, ale przed wyjazdem wpisz we wskazanych polach zalecenia ze swojej poradni.

Siła działania insuliny

W niektórych krajach stosuje się insulinę o innej sile działania. W Polsce używa się insuliny U-100 (o stężeniu 100 j. w ml), ale w niektórych krajach nadal stosuje się insulinę U-40. Warto dowiedzieć się wcześniej, jaka insulina jest dostępna w kraju, do którego jedziesz. Nazwy marek insuliny mogą się różnić w różnych krajach. Informacji o nazwie insuliny w kraju, do którego jedziesz, może Ci udzielić przedstawiciel firmy produkującej insulinę, której używasz.



BĄDŹ OSTROŻNY(-A)!
JEŚLI W PODRÓŻY BĘDZIESZ
MUSIAŁ(-A) PODAĆ INSULINĘ
Z FIOŁKI, POTRZEBNE CI BĘDĄ
STRZYKAWKI.
DO PODAWANIA INSULIN O RÓŻNEJ
SILE DZIAŁANIA POTRZEBNE SĄ
RÓŻNE STRZYKAWKI.
INFORMACJI NA TEN TEMAT
UDZIELI CI PIELEŃNIARKA
DIABETOLOGICZNA.

Przechowywanie insuliny

Insulinę można przechowywać w temperaturze pokojowej poza lodówką przez maksymalnie miesiąc, ale lepiej jest zapisać datę rozpoczęcia używania danego opakowania insuliny na opakowaniu, które ze sobą wzięłeś/wzięłaś, i wyrzucić je po miesiącu. W sklepach można znaleźć wiele różnych toreb i pojemników termoizolacyjnych. Jeśli wybierasz się na wakacje na dłużej niż miesiąc, skontaktuj się ze swoim lekarzem diabetologiem w sprawie zaopatrzenia w insulinę na czas wyjazdu. Zawsze trzymaj insulinę i przyrządy związane z cukrzycą w bagażu podręcznym.

Insulina może zamarznąć podczas podróży w luku bagażowym samolotu. Pamiętaj, by nie używać insuliny, która zamarzła. Warto pomyśleć o podzieleniu zapasu insuliny tak, by połowa znajdowała się w Twoim bagażu, a druga połowa w bagażu kolegi, koleżanki lub członka rodziny.

Kwestie, o których trzeba pamiętać

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

Ważne jest, byś miał(-a) przy sobie zaświadczenie o cukrzycy na wypadek, gdybyś podczas pobytu za granicą źle się poczuł(-a) lub gdyby celnicy mieli jakieś pytania podczas odprawy celnej.

W przypadku osób przyjmujących insulinę zaleca się zgłoszenie igieł, strzykawkę lub wstrzykiwaczy oraz przyrządów monitorujących podczas odprawy bezpieczeństwa i odprawy celnej. Konieczne jest zabranie ze sobą zaświadczenia od diabetologa lub lekarza rodzinnego, wyjaśniającego, jaką terapię stosujesz i z jakich przyrządów korzystasz do monitorowania i leczenia cukrzycy.

UBEZPIECZENIE PODRÓŻNE

Nierzadko zdarza się, że ubezpieczenie podróżne dla osób z cukrzycą jest droższe. Polisa musi obejmować schorzenia istniejące w momencie zawarcia umowy ubezpieczeniowej. Ubezpieczenie nie obejmuje niektórych sportów rekreacyjnych niezależnie od cukrzycy, w tym m.in. sptywów kajakowych, nurkowania i skoków na bungee. Przed podróżą skonsultuj się z firmą ubezpieczeniową. Jeśli wybierasz się na wycieczkę szkolną, zapytaj, czy ubezpieczenie szkolne obejmuje również cukrzycę.



gorący

Klimat

- Pamiętaj o ochronie przed słońcem.
- Trzymaj insulinę w chłodnym miejscu i chroń ją przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- W ciepłym klimacie wchłanianie insuliny może trwać krócej, więc częściej kontroluj glikemię.
- Pij jak najwięcej płynów bez cukru.
- Nie chodź boso po gorącym piasku ani innych gorących powierzchniach.
- Ciepleszy klimat może mieć wpływ na jakość pasków do badania glukozy we krwi.

chłodny

- Zabierz ze sobą wystarczającą ilość ciepłych ubrań – kilka cienkich warstw sprawdzi się lepiej niż jedna gruba.
- Pamiętaj o ochronie przed słońcem.
- Wchłanianie insuliny może być spowolnione, więc pamiętaj o kontroli glikemii.
- Nie dopuść do zamrożenia insuliny, ponieważ negatywnie wpłynie to na jej działanie.
- Chłodniejszy klimat może mieć wpływ na jakość pasków do badania glukozy we krwi – porozmawiaj o tym z pielęgniarką diabetologiczną lub lekarzem.

Wysokie i niskie temperatury oraz wysokość n.p.m. mogą mieć wpływ na pracę glukometrów. Zasięgnij rady pielęgniarki diabetologicznej na temat glukometru, którego używasz.

Adresy i numery kontaktowe:

Poradnia prowadząca:



Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: _____

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

www.diabetyk.org.pl

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

[PolskieStowarzyszenieDiabetykow/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71
02-495 Warszawa

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży *potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.*
www.116111.pl

800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
www.niebieskalinia.org

W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Podróżowanie
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Seks i nie tylko
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania

Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

www.edukacja.wcukrzyicy.pl

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępować. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01202(1)/10/2017