



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

CZERWIEC Lato, lato, lato czeka... Podróże z cukrzycą

3 W - WAKACJE, WSKAZÓWKI, WYPOSAŻENIE

W jak Wakacje

Wakacje to czas odpoczynku od codziennych obowiązków i czas odprężenia. Wakacji od cukrzycy nie możemy sobie zrobić, dlatego potraktujmy ją jako towarzysza podróży, z którym miło i zdrowo spędzimy letni wypoczynek. Dobrze zaplanowanie wyjazdu pozwoli cieszyć się wieloma dniami wolnymi od zmartwień.

W jak Wskazówki

1. Niezbędne dokumenty

Podróżując za granicę warto mieć dokument, wypisany przez lekarza prowadzącego, informujący służby celne o fakcie, iż chorujemy na cukrzycę.

Taki dokument powinien zawierać: dane osobowe chorego (adres, telefon, grupę krwi), informacje dotyczące sposobu leczenia, ilości oraz dawek przyjmowanej insuliny, wykaz zażywanych leków oraz dane kontaktowe do lekarza diabetologa, poradni diabetologicznej, w której jesteśmy leczeni. Bardzo ważne jest, aby dokument był przetłumaczony na język kraju, do którego się udajemy. Warto również zanotować sobie wcześniej namiary na najbliższy gabinet lekarski i/lub szpital, znajdujący się w każdym z punktów docelowych podróży. Przed wyjazdem warto dowiedzieć się od producenta stosowanej insuliny czy jest dostępna w odwiedzanym kraju bądź krajach. Może być ona sprzedawana pod inną nazwą.

2. Przydatne oznaczenia i sformułowania

Warto zaopatrzyć się w opaskę na rękę informującą, w języku polskim lub angielskim, iż jesteśmy chorzy na cukrzycę. Nauka kilku zwrotów np. „mam cukrzycę”, „przyjmuję insulinę” w języku obcym też będzie przydatna.

3. Co warto mieć pod ręką

W każdym środku lokomocji warto mieć ze sobą bagaż podręczny, w którym będziemy mieć leki. Warto zabrać ze sobą zapas insuliny, igieł do wstrzykiwaczy, pasków testowych, dodatkowy wstrzykiwacz. Weź dwa glukometry w 2 torbach podręcznych (chorzy z cukrzycą typu 1 powinni zabierać ze sobą dodatkowo zestaw z glukagonem). Osoby leczone lekami doustnymi powinny mieć zapas leków doustnych. Zawsze w bagażu podręcznym osoba chora powinna posiadać przekąski w postaci cukrów prostych (do wykorzystania w sytuacji hipoglikemii) oraz cukry złożone (w sytuacji przesunięcia się pory posiłku).

4. Sytuacje awaryjne

Jeśli dojdzie do zniszczenia lub zgubienia insuliny, należy niezwłocznie udać się do najbliższego szpitala czy apteki. Insulina jest lekiem ratującym życie, dlatego otrzymasz ją natychmiast po okazaniu dokumentu potwierdzającego, że jesteś osobą chorującą na cukrzycę i wymagasz leczenia insuliną.

5. Powiedz, że chorujesz na cukrzycę

Jeżeli wyjeżdżasz z biurem podróży, dowiedz się czy w danym miejscu będzie możliwość przygotowania dla Ciebie specjalnych posiłków oraz czy w razie problemów zdrowotnych zostanie udzielona szybka pomoc lekarska. O swojej chorobie powiadom pilota wycieczki. W przypadku podróżowania w grupie, co najmniej jedna osoba powinna wiedzieć o Twojej cukrzycy i potrafić zareagować w razie wystąpienia epizodu hipoglikemii.

6. Podróż samochodem

Podróżując własnym autem rozłóż sobie trasę na kilka etapów, często odpoczywaj i unikaj prowadzenia nocą. Planując dłuższą jazdę samochodem osoby z cukrzycą prowadzące auto powinny także zwrócić uwagę na obuwie. Prowadź auto w wygodnych, skórzanych butach, w których możesz swobodnie poruszać palcami. Weź też ze sobą drugie buty, by móc co parę godzin zmieniać obuwie. Noś skarpety z naturalnych włókien (bawełniane, wełniane), zawsze miej dodatkową parę na zmianę.

W przypadku podróży samochodem trzeba pamiętać o jednej podstawowej rzeczy - należy zmierzyć poziom glikemii przed rozpoczęciem podróży, a następnie w regularnych odstępach przez cały czas jej trwania. Głównym tego celem jest unikanie nagłego spadku poziomu glukozy we krwi. Zawsze miej przy sobie glukozę w tabletkach, sok owocowy, kanapkę.

7. Pamiętaj o zdrowych nawykach

Na wakacjach nie zapominajmy o prawidłowym i racjonalnym sposobie odżywiania oraz o odpowiedniej aktywności fizycznej. Przed wyjazdem dobrze jest poznać kuchnię danego kraju. Latem należy wypijać od 2 do 3 litrów płynów dziennie. Spożywanie alkoholu podczas wakacji wymaga rozwagi – po alkoholu rośnie ryzyko niedocukrzenia.

8. Aktywność fizyczna

Coraz częściej spędzamy wakacje aktywnie. Pamiętajmy, że przy długotrwałym wysiłku fizycznym może dojść do hipoglikemii, która może się utrzymać przez kilka godzin od zaprzestania wysiłku. Dlatego tak ważna jest kontrola glikemii przed i po każdej zwiększonej aktywności. Taką kontrolę należy przeprowadzić również przed snem.

9. Jak przewozić leki

Insulinę najlepiej przewozić w podręcznej lodówce lub torbie z izolacją termiczną. Nie należy prze-

wozić insuliny w schowku samochodowym, zwłaszcza jeśli temperatura jest wysoka. Skrajne temperatury i duża wilgotność mogą również wpłynąć niekorzystnie na działanie glukometrów i pasków testowych.

Sposobem na ograniczanie ostrych powikłań cukrzycy jest samokontrola cukrzycy i skuteczne jej leczenie, a także wczesne diagnozowanie infekcji i zgodne ze zleceniem lekarskim postępowanie przeciwwirusowe.

W jak Wskazówki

Warto przed podróżą przygotować sobie listę rzeczy, o których spakowaniu trzeba pamiętać. Powinny się na niej znaleźć:

- insulina na cały okres pobytu + dodatkowo 3 fiołki w zapasie
- leki na cały okres pobytu + dodatkowe opakowanie na zapas
- wstrzykiwacze + dodatkowy na wypadek zgubienia, uszkodzenia lub zniszczenia – jeśli nie posiadasz zapasowego pena, insulinę możesz podać tzw. strzykawką insulinówką, którą zakupisz w każdej aptece
- igły do wstrzykiwaczy
- glukometr + nakłuwacz + lancety/ poza granice naszego kraju warto wziąć dodatkowy glukometr jako zapasowy
- baterie do glukometru
- paski testowe na okres pobytu + 1 dodatkowe opakowanie
- paski keto diastix
- glukagon 2 szt. (z aktualną datą ważności)
- glukozę dextro, saszetki z żelazem 1WW, cukier w kostkach lub w saszetkach
- gaziki odkażające
- wszystkie inne leki, które dotyczą innych chorób współistniejących oraz leki dodatkowe/przeciwbólne, leki na zatrucia pokarmowe lub infekcje itp.
- opaska/ identyfikator, dokument z informacją, że chorujemy na cukrzycę
- ustawienie kontaktu ICE w telefonie.

Na koniec sprawdźmy, czy przygotowaliśmy wszystko zgodnie z listą, dorzucimy dobry humor i możemy udać się na upragnione wakacje ☺.