

CUKRZYCA I PODRÓŻE

W przypadku osób z cukrzycą wakacje lub podróże służbowe wymagają dodatkowego planowania. Zmiany sposobu odżywiania, poziomu aktywności fizycznej i stref czasowych mogą wpływać na poziom cukru we krwi. Jak ułatwić sobie czas podróżowania?



Przed wyjazdem



PRZED WYJAZDEM UDAJ SIĘ DO LEKARZA

Przed wakacjami wykonaj odpowiednie badania, aby mieć pewność, że cukrzyca jest pod kontrolą. Poproś lekarza o receptę i zaświadczenie zawierające wszystkie informacje na temat Twojej choroby.



PRZYGOTUJ SIĘ NA EWENTUALNE NAGŁE SYTUACJE ZA GRANICĄ

Przygotuj listę lekarzy / placówek medycznych, do których możesz zwrócić się o pomoc. Zawsze noś bransoletkę lub naszyjnik z napisem „Mam cukrzycę”, a także naucz się mówić „Mam cukrzycę” w języku kraju, który zamierzasz odwiedzić.



MEDYCZNE KARTY IDENTYFIKACYJNE

Noś przy sobie zaświadczenie od lekarza z opisem choroby. W nagłych wypadkach miej również przy sobie medyczną kartę identyfikacyjną ze wszystkimi informacjami o stanie zdrowia, w tym o insulinozależności, alergiach itp.

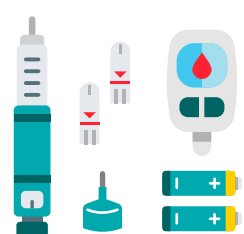


PAKOWANIE

Przygotuj wakacyjną listę kontrolną i pamiętaj, że w przypadku leków i innych materiałów medycznych lepiej jest spakować ich za dużo niż za mało. Spakuj swoje leki i materiały medyczne do bagażu podręcznego, aby zawsze mieć je przy sobie.



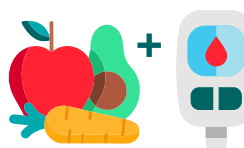
Wakacyjna lista kontrolna



- ZAPAS INSULINY (W ORYGINALNYM OPAKOWANIU)
- WSTRZYKIWACZ DO INSULINY (PEN) ORAZ IGŁY DO WSTRZYKIWACZA
- LANCETY, URZĄDZENIA NAKŁUWAJĄCE I WSZYSTKIE INNE URZĄDZENIA MEDYCZNE NIEZBĘDNE PODCZAS PODRÓŻY
- URZĄDZENIA MEDYCZNE DO MIERZENIA POZIOMU CUKRU WE KRWI I POZIOMU CIAŁ KETONOWYCH (ORAZ DODATKOWE BATERIE DO GLUKOMETRU)
- INNE LEKI LUB MATERIAŁY MEDYCZNE (GLUKAGON, LEKI PRZECIWBIEGUNKOWE, MAŚĆ ANTYBIOTYKOWA)
- IDENTYFIKACYJNA KARTA PACJENTA I KARTA IDENTYFIKACYJNA OSOBY Z CUKRZYCĄ
- TORBA CHŁODZĄCA NA INSULINĘ I PASKI DO BADANIA POZIOMU CUKRU
- CUKIERKI LUB TABLETKI GLUKOZOWE W RAZIE NADMIERNEGO OBNIŻENIA POZIOMU CUKRU WE KRWI
- PLAN LECZENIA (WRAZ Z DAWKOWANIEM INSULINY I WSPÓŁCZYNNIKAMI KORYGUJĄCYMI)
- KARTA UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO I NUMER TELEFONU OSOBY KONTAKTOWEJ W NAGŁYCH WYPADKACH



Po dotarciu na miejsce



- JEDZENIE W SAMOLOCIE: ZAMAWIAJ POSIŁKI O NISKIEJ ZAWARTOŚCI CUKRU, TŁUSZCZU I CHOLESTEROLU; PRZYJMIJ DAWKĘ INSULINY, GDY JEDZENIE ZNAJDZIE SIĘ JUŻ NA STOLE
- PRZECHOWUJ INSULINĘ W ODPOWIEDNI SPOSÓB
- ZMIANA STREFY CZASOWEJ: POROZMAWIAJ Z LEKARZEM PRZED PODRÓŻĄ I WSPÓLNIE ZAPLANUJcie HARMONOGRAM PRZYJMOWANIA INSULINY ODPOWIEDNIO DO PLANU PODRÓŻY
- POSTARAJ SIĘ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI PRZESTRZEGAĆ CODZIENNEGO ROZKŁADU DNIA
- PRZECHOWUJ MATERIAŁY MEDYCZNE POD RĘKĄ
- SPRAWDZAJ, CO JESZ
- CZĘSTO MIERZ POZIOM CUKRU WE KRWI
- NOŚ WYGODNE OBUWIE
- POWIEDZ INNYM, ŻE MASZ CUKRZYCĘ

Zrelaksuj się i wypoczywaj!