

S diabetem u moře

- **Je-li u vás přítomna diabetická neuropatie či měli-li jste syndrom diabetické nohy nechodte na pláži naboso.** Každý den pohledem zkontrolujte stav nohou a mějte s sebou základní lékárníčku (dezinfekcí, krytí) pro ošetření drobných poranění.
- Rozhodnete-li se uložit inzulin v hotelové miniledničce, **ověřte její teplotu** a inzulin umístěte do dveří. Některé ledničky mrazí. Nezapomeňte si inzulin opět zabalit při cestě domů.
- **Nenechávejte glukometr, čtečku senzoru ani pumpu na pláži bez dozoru.** Označte tyto přístroje nálepkou "Medical Device" a kontaktem na vás.
- **U pumpy před vstupem do vody zkontrolujte přítomnost prasklinek.** Prasklou pumpu před vstupem do vody pumpu odpojte. Zvažte použití vodotěsného pouzdra na pumpu.
- Při vodních hrátkách senzor či kanyla pumpy snadno odpadne. Kromě náplasti a tejpů můžete **senzor ochránit** neoprenovým návlekm na ruku či opakovaně použitelnou bandáží. Pumpu lze umístit do sportovního pouzdra kolem pasu.
- Používejte **opalovací krém** s dostatečným UV filtrem pro prevenci spálení kůže. Na spálenou kůži se těžko aplikují senzory a kanyly.

Inzulín

- Sbalte si **2x více inzulinu** než potřebujete.
- Inzulín NIKDY nedávejte do odbaveného zavazadla, vždy jej převázejte **v příručním zavazadle.**
- Inzulín na letištní kontrole mějte v průhledném plastovém sáčku v původním obalu (nepočítá se do celkového objemu povolených tekutin).
- **Inzulín je citlivý na teplotu**, měl by být uchováván v teplotách mezi 2 - 25°C, v teplotách pod 0 či nad 37°C hrozí jeho znehodnocení.
- Nevystavujte inzulin přímému slunci!
- **V létě inzulin izolujte od tepla**, např. pouzdry Frigo, termoskou, ručníkem či chladným nápojem.
- **V zimě inzulin chraňte před zmrznutím**, noste jej v blízkosti kůže či v tepelně izolované tašce.
- U inzulinové pumpy měňte častěji zásobník (můžete jej naplnit třeba jen do poloviny).
- Zvažte pořízení cestovního teplotního senzoru na inzulin (např. Insulinsaver či MedAngel).

Nespoléhejte na celosvětovou dostupnost inzulinu. V případě nouze je sice někdy možné získat inzulin i bez receptu. Mohou však být k dispozici jiné inzulíny, než užíváte. Na vlastní také bývají nákladné.

Cestování přes časová pásma

- Při posunu přes více časových pásem mohou být v důsledku měnící se citlivosti na inzulin několik dní rozkolísané glykémie, než se tělo přizpůsobí.
- **U léčby inzulinovou pumpou** změňte čas na pumpě po příletu do destinace a pokračujte jak zavedeno.
- **U léčby inzulinovými pery** je strategií úprav více. Čas aplikace bazálních (dlouze-působících) inzulinových analog 1. generace je vhodné předem posunovat postupně, čas aplikace analog 2. generace lze najednou posunout o několik hodin.
- **Konkrétní strategie posunu aplikace bazálního inzulinu včas konzultujte se svým lékařem.** Pokud cestujete na krátký čas, je také možné aplikaci bazálního inzulinu nechat v původním "domácím" čase a vůbec ji neposouvat.

Tipy pro batůžkáře

- Na dlouhé túry noste kvalitní, **předem rozchozené boty**. Dbejte na prevenci otlaků, puchýřů či poranění nohou!
- Zabalte inzulin do ručníku či oblečení a umístěte jej doprostřed batohu, tam nejnáze udrží stabilní teplotu. Inzulín je také možné chladit umístěním vedle chlazeného nápoje.
- Při léčbě inzulinovou pumpou si přibalte také **kovové kanyly**, jsou spolehlivější a odolnější vůči teplotním výkyvům.
- Nesete-li těžký batoh, máte větší výdej energie. Snižte dávky inzulinu pro prevenci hypoglykémie.
- Mějte s sebou vždy **dostatek jídla a rychlých sacharidů** pro léčbu hypoglykémie.
- Potřebujete-li snížit objem batohu, zmenšete velikost diabetických pomůcek obstríhnutím obalů.
- Zvažte možnost zaslání **balíčku** s náhradními pomůckami předem na místa, kde budete přespávat.

Některé země používají jiné hodnoty glykémie (mg/dl) **1mmol/l = 18mg/dl**