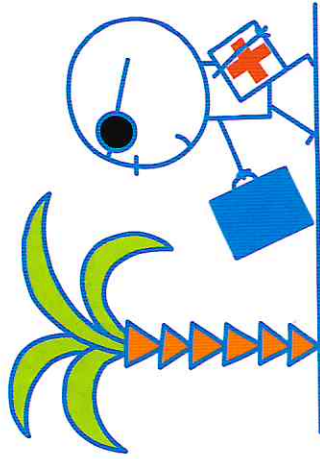


Pro výběr cestovního pojištění existuje velké množství internetových stránek, které nabízejí srovnání různých pojišťoven, typu pojištění apod., takže není od věci si je projit. V případě pochybností lze pojištění uzavřít na pobočce se zástupcem pojišťovny, který vám vše podrobně vysvětlí. Zde pouze upozorňujeme, že většina pojištění se nevztahuje na události vzniklé válkou nebo občanskými nepokoji. Existující státy, pro které v tomto ohledu vydává Ministerstvo zahraničních věcí upozornění. Tyto informace naleznete na adrese www.mzv.cz.

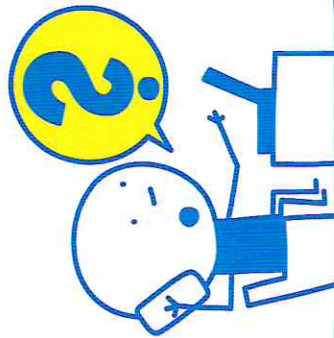
Znalost cílové destinace

Při cestách nejen do zemí s nižší úrovní lékařské péče se vyplatí **prověřit si předem možnosti případného lékařského ošetření** v místech, kam budete cestovat. V rámci minimalizace rizika, nejen při cestách do exotičtějších zemí, si také zjistěte, zda a případně kde je na místě možné sehnat inzulín či jiné léky a co k tomu potřebujete. Zde může pomoci zastupitelský úřad ČR v místě, kam cestujete.

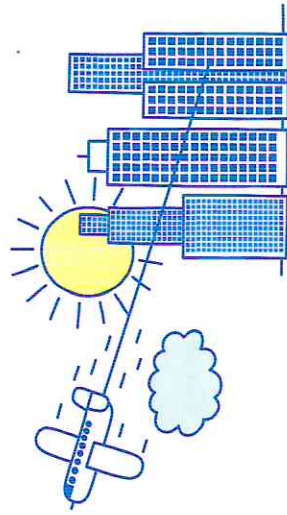


Také je možné kontaktovat zástupce firmy vyrábějící inzulín, zda má ve vaší destinaci zastoupení a pod jakým názvem se inzulín prodává. V zemích třetího světa se můžete setkat i s inzulíny jiných výrobců než oněch tří, které znáte z ČR, výrobky se mohou jmenovat jinak a mohou mít i jinou koncentraci. Může se stát, že vám bude nabídnut inzulín zvířecí (před dvěma dekádami se s ním léčilo i u nás), avšak není třeba se jej obávat. V případě ztráty či zapomenutí inzulínu či jiných léků je lze ve většině zemí získat pouze za úplatu a na předpis.

Zpráva o zdravotním stavu



Optimální je vzít si s sebou lékařem sepsanou **kratší zprávu v angličtině, ve které je zapsána diagnóza a způsob léčby diabetu**. V případě, že se dostanete do potíží, umožní to místnímu lékaři, který nemusí mít s diabetem žádné zkušenosti, lepší orientaci ve vašem zdravotním stavu. Nezapomeňte také na to, že se můžete pohybovat v prostředí s jazykovou bariérou. I tu taková zpráva pomůže řešit.



Okamžitě si přesuneme čas na hodinách na čas v místě přeletu. Jakmile nastane obvyklý čas pro podání bazálního inzulínu v cílové destinaci, pokračujeme v běžném dávkování bazálního inzulínu.

Poznámka: obvyklá dávka bazálního inzulínu = počet jednotek bazálního inzulínu, které pravidelně každý den aplikujeme; počet překročených časových pásem = lze zjistit na internetu; počet uplynulých hodin mezi dávkami bazálního inzulínu = časový interval mezi jednotlivými dávkami bazálního inzulínu, například při aplikaci jednou denně je to 24 hodin, při aplikaci dvakrát denně to znamená 12 hodin.

Příklad: Léčba pana Petra – bazální inzulín 24 j. ve 22:00 hod. (poslední dávka 29. 6. ve 22:00 hod.), krátkodobý inzulín 12–10–12 j. před jídlem. Plán jeho cesty: Let z New Yorku do Prahy, doba letu z New Yorku do Prahy 8 hodin, časový rozdíl New York – Praha +6 hodin; odlet z New Yorku 30. 6. ve 20:00 hod. newyorského času (2:00 hod. českého, 1. 7.), přelet do Prahy 1. 7. ve 4:00 hod. newyorského času (10:00 hod. českého).



Petr upravuje dávkování krátkodobého inzulínu po dobu cesty podle množství sacharidů v nabitěném a konzumovaném jídle a aktuální glykémie. Během cesty sleduje newyorský čas, ve 22:00 hod. si aplikuje sníženou výpočtenou dávku bazálního inzulínu, vypočítanou ze vzorce $20 \times (0,9 - 6 / 24)$, tj. 13 j. (což odpovídá zhruba 30% snížení původní dávky). Po přístání v Praze jeho hodinky ukazují 4:00 hod. newyorského času, v Praze je však při přeletu 10:00 hod. Čas na hodinkách si nastaví na český a na mobilním telefonu případně také budík (alarm) na 22:00 hod. místního času. Jakmile je v Praze 22:00 hod., tedy fakticky 18 hodin od poslední aplikace bazálního inzulínu, píchne si již jeho obvyklou dávku. Dávkování krátkodobého inzulínu od přeletu upravuje podle množství sacharidů v konzumovaném jídle a naměřených glykemií (jelikož množství bazálního inzulínu může být nadbytečné, a glykémie mohou být tudíž nižší než obvykle).

U pacientů léčených inzulínovou pumpou je v obou případech teoreticky možné pouze přenastavit čas na pumpě na místní čas příslušné destinace, je však třeba si počínat velice obezřetně a během prvních 24 hodin častěji kontrolovat glykémie. Na období spánku je vhodné snížit bazální dávkování o 20–30 %, obzvláště ne- kryje-li se tato doba s dobou spánku v domovské zemi. Možné je také postupně