

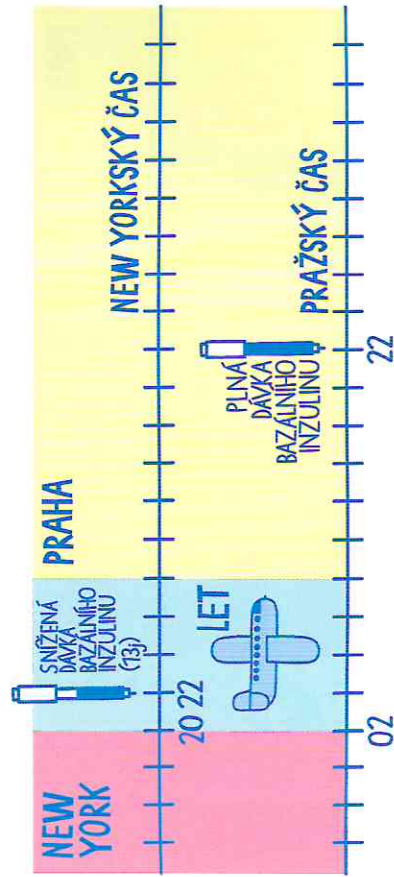


z Prahy do New Yorku, doba letu z Prahy do New Yorku 8 hodin, časový rozdíl Praha – New York –6 hodin; odlet z Prahy 21. 6. v 18:00 hod. českého času (12:00 hod. newyorského), přilet do New Yorku 22. 6. ve 2:00 hod. českého času (20:00 hod. newyorského, ještě stále 21. 6.).

Petr upravuje dávkování krátkodobého inzulínu po dobu cesty podle množství sacharidů v nabízeném a konzumovaném jídle a aktuální glykémie. Během cesty sleduje český čas, ve 22:00 hod. si aplikuje 1/2 obvyklé dávky bazálního inzulínu (tj. 12 j.). Čas na hodinkách si poté nastaví na newyorský a na mobilním telefonu případně také budík (alarm) na 22:00 hod... Jakmile je v New Yorku 22:00 hod. (4:00 hod. českého času, již 22. 6.), pichne si druhou polovinu obvyklé dávky bazálního inzulínu, tj. 12 j. Ve 22:00 hod. newyorského času druhého dne (22. 6.) již aplikuje plnou dávku bazálního inzulínu najednou, tj. 24 j., a takto pokračuje po celou dobu pobytu. Dávkování krátkodobého inzulínu od příletu upravuje podle množství sacharidů v konzumovaném jídle a naměřené glykémie (jelikož množství bazálního inzulínu nemusí být první den dostatečné, a glykémie tudíž mohou být vyšší než obvykle).

Cestování na východ (například z New Yorku do Prahy):

Při cestování směrem na východ je možné prakticky postupovat tak, že si na hodinkách ponecháme čas místa odletu a ve chvíli, kdy nastane obvyklý čas pro podání bazálního inzulínu, aplikujeme sníženou dávku bazálního inzulínu. Orienačně je možné tuto dávku odhadnout výpočtem pomocí následujícího vzorce: obvyklá dávka bazálního inzulínu \times (0,9 – počet překročených časových pásem / počet uplynulých hodin mezi dávkami bazálního inzulínu)

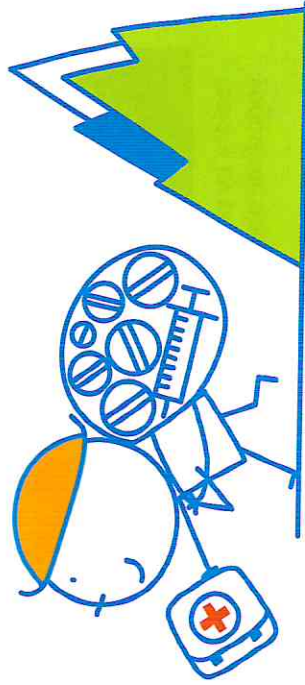


Zcela nutné je podobný dokument opatřit také pro cestu letadlem – viz níže. Zde je podle leteckého řádu cestující povinen doložit, že jsou léky a technické pomůcky, které s sebou bere na palubu, nutné pro jeho léčbu. Možné je pořídit si tzv. **diabetický pas**, který je veden v několika jazycích a do kterého může lékař zaznamenat příslušné údaje. Součástí pasu je i poučení pro čtenáře, co dělat v případě, kdy vás postihne těžká hypoglykémie – opět v několika jazycích. Tento pas získáte od diabetologa, nezapomeňte proto navštívit svého lékaře před odjezdem na dovolenou s dostatečným předstihem.

Pacienti s diabetem by při sobě měli po celou dobu nosit průkaz diabetika či jiný dokument, který jim bude sloužit jako identifikační doklad diabetika, pokud se dostanou do situace, kdy bude nutné rychle zhodnotit jejich zdravotní stav (například těžká hypoglykémie s poruchou vědomí). Také tento průkaz obdržíte od diabetologa. Pro pacienty s diabetem se také například vyrábějí speciální gumové náramky.

Dostatek léků a dalších zdravotních pomůcek

Není špatné mít léků nadbytek, klidně dvojnásobek, což je považováno za optimální strategii. Žádné nařízení neomezuje převážet dostatečné množství léků pro vlastní potřebu, je ovšem nutné mít je uvedeny v lékařském potvrzení. Při cestování dále nezapomeňte opatřit si nejen dostatečné množství inzulínu, ale také dostatek testovacích proužků do glukometru a náhradní baterie. Vhodné je požádat diabetologa o předpis glukagonové injekce, dezinfekčního roztoku, případně také diagnostických proužků pro zjištění ketolátek v moči.



Pacienti léčení inzulínovou pumpou by měli pečlivě zvážit množství veškerého potřebného spotřebního materiálu a předzásobit se do rezervy. Některé výrobce je možné s předstihem kontaktovat a požádat o zapůjčení záložní inzulínové pumpy, případně je možné zvážit využití inzulínových per – pro případ, že by se na cestách pumpa porouchala. O náhradní inzulínová pera můžete předem požádat svého ošetřujícího lékaře, který vám u této možnosti také poradí s dávkováním inzulínu.