

- A) Cesty do oblastí s časem lišícím se o maximálně čtyři časová pásma nebo výlety do tří dnů

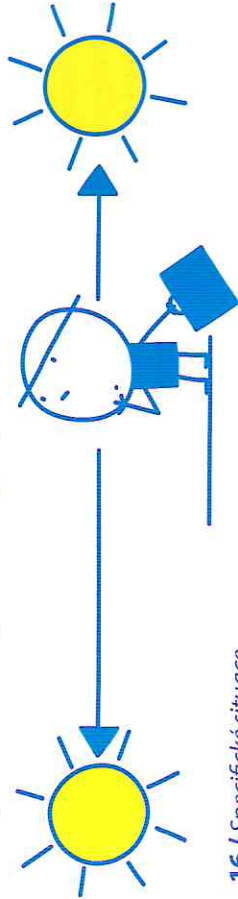


V těchto případech se obvykle doporučuje pokračovat s dávkováním bazálního inzulínu podle domovského času, který si ponecháme nastavený na hodinkách nebo jej sledujeme prostřednictvím mobilního telefonu. Pokud cestujeme na západ, většinou nenarazíme na potíže. Při časovém posunu například o čtyři časová pásma (-4 hodiny) si budeme aplikovat bazální inzulín jako obvykle, například ve 22:00 hod. našeho času (v 18:00 hod. tamního času). Pokud však pocestujeme na východ, do země s posunem o čtyři časová pásma (+4 hodiny) a budeme si chtít aplikovat bazální inzulín v našich 22:00 hod., bude podle tamních hodin 2:00 hod. ráno. A zde, pokud se budeme chtít přizpůsobit tamnímu času, už na potíže narazit můžeme. V těchto případech je na zvážení, zda nepoužít variantu uvedenou v následující části (B).

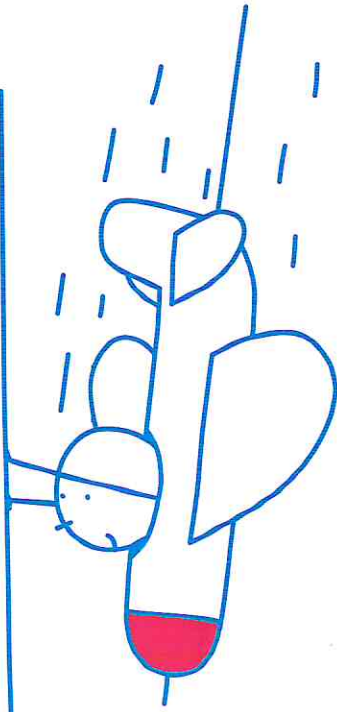
Pokud cestujeme daleko, například do Japonska, ale vracíme se do tří dnů, většinou se tamnímu času nepřizpůsobujeme a inzulín aplikujeme podle domácího schématu. Pokud se však i na tuto krátkou dobu chceme přizpůsobit tamnímu času, pak rovněž postupujeme způsobem popsaným v další části (B). Pacienti léčení inzulínovou pumpou to mají jednodušší. Mohou pouze přenastavit čas na pumpě (v nabídce Nastavení – Čas) z domovského na místní v době příjezdu a dále pokračovat v zavedeném bazální dávkování, případně zvážit jeho mírné snížení (o cca 20 %) na dobu spánku, pokud se nekrýje s obvyklou dobou spánku v domovské zemi, aby snížili riziko hypoglykémie.

- B) Cestování přes pět a více časových pásem nebo současné setrvání v jiném časovém pásmu déle než tři dny

Cestování do vzdálenějších míst již obvyklé dávkování a časování dávek inzulínu značně narušuje. Při cestování západním směrem se den „prodlužuje“ a účinek bazálního inzulínu vyprchá ještě před dosažením obvyklého času pro jeho aplikaci v místě cílové destinace. V takových případech je tudíž nutné účinek bazálního inzulínu také „prodloužit“. Při cestování východním směrem se den „zkracuje“, takže při dosažení obvyklého času pro aplikaci v místě cílové destinace bazální

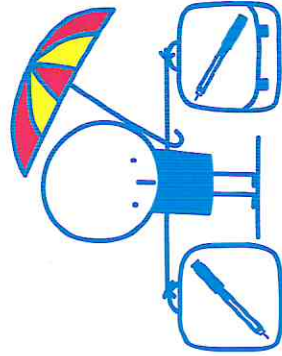


# JAK SI NA CESTĚ SPRÁVNĚ POČÍNAT



## Inzulín a další léky

Léky si chraňte před ztrátou či odcizením. Inzulín a další pomůcky rozdělte na dvě dávky a každou uložte do jiné tašky – pro případ, že byste o jednu přišli.



Dle doporučení výrobců je inzulín (v cartridge, předplněných perech a ampulkách) nutné dlouhodobě uchovávat při teplotě 2–8 °C. Po otevření ampulky si inzulín uchovávat účinnost po dalších 28 dní, je-li uchovávan při pokojové teplotě (15–25 °C). Před každou injekcí je nutné inzulín v lahvičce lehce povátet mezi dlaněmi nebo několikrát překlopotit (nikoli však protřepat).

Při přechovávání inzulínu je třeba se vyhnout překročení expirační doby inzulínu, vyšším teplotám než doporučeným, dlouhému vystavení přímému slunečnímu svitu a zmraznutí (v lednici proto inzulín uchovávejte v místech dostatečně vzdálených od mrazicího aparátu). V případě jakékoliv změny oproti běžnému vzhledu inzulínu jej nadále nepoužívejte. Pokud se vám zdá, že inzulín nefunguje správně (hodnoty glykémii vám připadají jiné, než byste čekali, a neexistuje pro ně jiné vysvětlení), je namístě vzít nové balení.