



Roche

Utazás, nyaralás

**Ügyeljen egészségére
a nyaralás alatt is!**

Tájékoztató inzulinnal kezelt
cukorbetegek részére



Utazás, nyaralás

Minden inzulinnal kezelt cukorbeteg nyugodt szívvel vállalkozhat utazásra, környezetváltozásra, ha a szabadság eltöltését előre eltervezi, végig átgondolva a speciális egészségi állapotából adódó sajátosságokat. Ehhez kívánunk jelen összeállításunkkal segítséget nyújtani.

Beszéljen orvosával

Utazás előtt beszéljen orvosával a nyaralás idejéről és helyéről. Együtt össze tudják állítani étkezési, injekciós tervét és személyre szabott tanácsokat kaphat az utazáshoz. Legyen egy többnyelvű cukorbeteg-igazolványa, ezzel vészhelyzetben könnyebben segítséghez jut. Utazás előtt érdeklődj meg a biztosítónál, hogy megtérítik-e – és milyen összegig –, a külföldön kiváltott gyógyszerek költségeit.

Az inzulin, a tabletták bel- és külföldön is receptkötelesek. Vigyen magával elegendő fecskendő, tesztcsíkot, ujjbegyszűrő lándzsát. Legyen Önnél dupla mennyiségű inzulin, a pumpavisezők vigyenek a nyaralásra plusz szerelék, tartalék pumpát vagy pent. Írasson fel elegendő tesztcsíkot, lásd táblázatban:

Napi inzulininjekció	3 hónapra receptre írható tesztcsíkok száma
2 inzulinadás esetén	2 doboz
3 inzulinadás esetén	6 doboz (2 doboz havonta)
4 vagy több inzulinadás esetén (pl.: inzulinpumpa-használó)	9 doboz (3 doboz havonta)



Autóúton

Ha autóval utazik nyaralásra, figyeljen arra, hogy:

- az utazás előtt ellenőrizze vércukorszintjét;
- alacsony vagy magas szint esetén halassa el az indulást, amíg vércukorszintje ismét a megfelelő tartományban nem lesz;
- az utazás napján a szokásos időben adja be az inzulint;
- hosszabb autótút előtt biztonsága érdekében csináltasson látástesztet;
- útközben legyen kéznél szőlőcukor;
- ha a vércukorszint csökkenésének már a gyanúja is felmerül, azonnal szakítsa meg az utazást;
- tervezzen be elegendő szünetet evésre és pihenésre;
- vigyen elegendő ennivalót, mert az autópályákon egy esetleges dugó hosszasan eltarthat;
- minimum 2 óránként álljon meg pihenni;
- a stressz emeli a vércukorszintet, a testmozgás viszont csökkenti, ezért hosszabb utazásnál gyakrabban ellenőrizze vércukorszintjét;
- az inzulint helyesen tárolja (pl.: hűtőtáskában);
- az étkezések is a megszokott időben legyenek, a szokásos mennyiségben.

Nyaralóhelyen

Az inzulint tartsa hűtőben, 2-8 fokon (ne a mélyhűtő részben)! Biztonságosabb, ha a szabadba hűtőtáskában viszi magával az inzulint, nehogy közvetlen napsütés vagy 40 fok fölötti hőmérséklet érje. A pumpát le kell venni az úszás idejére és előtte ellenőrizni kell a vércukorszintet. A biztonság kedvéért legyen Önnél inzulin-adagoló pen is!

Étteremben

Nyugodtan átadhatja magát a nyaralóhely kulináris élvezeteinek. Arra azonban figyeljen, hogy az ételek vagy készételek szénhidrát-tartalma az eltérő elkészítés miatt ingadozhat, mint pl. a rizsételeknél vagy fehérkenyérnél.



Repülőúton

Az inzulin és a szükséges segédeszközök (pl. inzulinadagoló pen, vércukormérő, tesztsík) a repülőúton legyenek hozzáférhető helyen, a kézipoggyászban. Az inzulint soha ne adja fel a repülő csomagterébe, mert megfagyhat és így elveszítheti hatását, illetve az esetleges lopások vagy csomagelvéstések miatt is ajánlott az eszközöket a kézipoggyászbba csomagolni. Utazás alatt tartson kéznél gyorsan felszívódó szénhidrátot (pl. szőlőcukor). Segít, ha felvilágosítja az Önnel utazót betegségéről és a teendőkről baj esetén.

Kontinensek között

Ha keletre repül (pl. Távol-Kelet) lerövidül a nap. Ekkor csökkentse az inzulinadagokat a hiányzó óráknak megfelelően. Viszont ha nyugatra utazik (pl. tengerentúlra), meghosszabbodik az utazás napja. Kis adag gyorsan ható inzulint szükség esetén a fedélzeten kell beadni, miután ellenőrizte vércukorszintjét. Ha tablettát szed, beszélje meg előzetesen orvosával, hogyan járjon el időeltolódás esetén.

Az utazás alatt minden esetben a szokásosnál többször kell ellenőriznie vércukorértékét.

Felvihetem az inzulint a repülőgépre?

Az inzulin javasolt tárolási hőmérséklete 2-8 °C!

A repülő csomagterében könnyen megtörténhet, hogy az inzulin megfagy, ezért javasoljuk a kézipoggyászban történő szállítását. Ehhez szükséges, hogy az utas rendelkezzen orvosi igazolással!

Bővebb információ:

www.rochepumpa.hu

belföldről ingyenes hívható zöldszám:

06 80 200 694

külföldről hívható szám (EU-n belül):

+36 1 279 4535

CUKORBETEG VAGYOK / I'M DIABETIC

Ha furcsán viselkedem (pl.: mintha részeg lennék) vagy eszméletlen vagyok, az a betegségem következménye.

Kérem, azonnal hívjon orvost vagy mentőt, és értesítsék hozzátartozóimat.

In the event I behave erratically (i.e. as if I was under the influence of alcohol) or if I'm unconscious, it is due to my medical condition.

Please immediately contact a doctor or ambulance and notify my family.

Hozzátartozó neve / Name: _____

Értesítési tel. / Phone: +36/_____

Orvosi igazolás / Medical statement

Inzulinnal kezelt cukorbeteg és ezért rendszeresen inzulinra szorul. A terápia sikerének érdekében utazáskor a következőkre van szüksége:

He/she is diabetic and requires regular insulin treatment. In order for the therapy to be successful during travels, the following are required:

Inzulinampulla / insulin cartridges _____

Inzulinfecskendő / insulin syringes _____

inzulint adagoló toll és tű / insulin pen and needles _____

Inzulinpumpa és infúziós szerelékek / insulin pump and infusion sets _____

Tabletták / tablets _____

Glukagonfecskendő / glucagon syringe _____

Vizeletcukor- és keton tesztek /
urine glucose and ketone test strips _____

Tesztcsík / blood glucose test strips _____

Vércukorszintmérő készülék / blood glucose meter _____

Ujjbegyszúró, lándzsákkal / lancing device and lancets _____

Szőlőcukor / dextrose glucose _____

Orvos / doctor: _____

Kórház / hospital: _____

Cím / address: _____

Telefon / telephone: _____

Az igazolást / This statement was issued to:

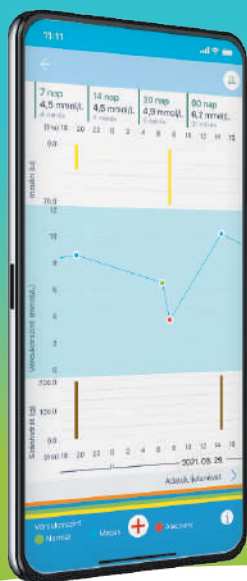
..... részére állította ki.

Pecset és aláírás / Stamp and signature:

ACCU-CHEK®
Instant

A még egyszerűbb vércukormérésért!

Accu-Chek Instant vércukormérő



Webshop és bővebb információ:
www.vercukormeres.hu

Ingyenesen hívható zöldszám:
06 (80) 200-694

Kövess minket:
@accuchek_eldazeleted

Kövess minket:
facebook.hu/diavilag



Roche Magyarország Kft.
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!