

WSKAZÓWKI DLA PODRÓŻNYCH: NIE POZWÓL, BY CUKRZYCA STANEŁA CI NA DRODZE



Wszystkie ilustracje i dane przedstawione w niniejszym e-booku służą wyłącznie do celów poglądowych. Każda osoba przedstawiona na zdjęciach jest aktorem, a nie prawdziwym pacjentem. Wszelkie dane, które pojawiają się w niniejszym dokumencie, nie są prawdziwymi danymi pacjentów.

Jeśli chorujesz na cukrzycę, planowanie z wyprzedzeniem nie jest Ci obce. To umiejętność, która okaże się nieoceniona podczas podróży, szczególnie jeśli podróżujesz przez dłuższy czas lub wybierasz się za granicę. Mimo to nadal możesz odczuwać zniechęcenie na myśl o niekończącej się liście zadań w związku z podróżą. Dlatego w niniejszym przewodniku zamieściliśmy kilka wskazówek, które ułatwią Ci koncentrację i uproszą przygotowania.



NIGDY NIE WYCHODŹ Z DOMU BEZ...

Bez względu na to, czy podróżujesz do domu, czy go opuszczasz, zawsze miej przy sobie kilka podstawowych rzeczy, nawet jeżeli chodzi tylko o jeden nocleg:

- Jeśli stosujesz **leki przeciwcukrzycowe**, koniecznie musisz je ze sobą zabrać. Musisz mieć przy sobie wszystko, od urządzeń do podawania insuliny, po zapasowe wkłady z insuliną, igły, glukometry i paski testowe. Jeśli korzystasz z systemu ciągłego monitorowania glikemii (CGM), takiego jak FreeStyle Libre 2, musisz zabrać ze sobą również sensory oraz smartfon i ładowarkę do telefonu, chociaż prawdopodobnie i tak byś je spakował! A jeżeli używasz pompy insulinowej, musisz również zabrać kilka wstrzykiwaczy z insuliną na wypadek, gdyby pompa przestała działać.
- **Przekąski dla osób z cukrzycą**, takie jak orzechy, świeże owoce i batony białkowe, mogą ułatwić utrzymanie kontroli nad tym, co i kiedy jesz, a także zmniejszą prawdopodobieństwo stołowania się w barach szybkiej obsługi.

Jeśli wybierasz się w dalszą podróż, zapoznaj się z wyprzedzeniem z opcjami ubezpieczenia na czas podróży. Będziesz potrzebować polisy obejmującej leczenie cukrzycy i wszystkich innych występujących u Ciebie schorzeń.

Możesz również wyszukać wcześniej w Internecie apteki i kliniki w pobliżu swojego miejsca pobytu, a nawet nauczyć się kilku podstawowych zwrotów w lokalnym języku, takich jak „choruję na cukrzycę”.



NAJWAŻNIEJSZA WSKAZÓWKA: niezależnie od miejsca docelowego podróży zabierz dwukrotnie większy zapas leków, niż ten, którego potrzebujesz na wypadek nieoczekiwanych komplikacji lub opóźnień w trakcie podróży.



KONTAKT Z ZESPOŁEM OCHRONY ZDROWIA

Jeśli wybierasz się za granicę lub w dłuższą podróż, pomocna może okazać się rozmowa z lekarzem prowadzącym lub pielęgniarką. Będą oni w stanie wskazać, jak Twoje plany mogą wpłynąć na Twoją codzienną samokontrolę. Na przykład:

- Jeśli przekraczasz strefy czasowe, możesz wymagać większej lub mniejszej dawki insuliny niż zwykle lub podania leku w innych odstępach czasu z powodu różnic czasowych¹. Może to być mylące i wymagać chwili przeanalizowania.
- Zespół nagłej zmiany strefy czasowej (ang. jet lag) może wpływać na stężenie glukozy, a w niektórych badaniach wykazano, że niedobór snu nawet w trakcie jednej nocy może skutkować wzrostem insulinooporności, a przez to prowadzić do wzrostu stężenia glukozy².
- Przechowywanie leków w trakcie lotu — w luku bagażowym samolotu panuje bardzo niska temperatura, co może niekorzystnie wpłynąć na Twoje leki. Można tego uniknąć, umieszczając leki i urządzenia w bagażu podręcznym podczas lotu. Można również poprosić linię lotniczą, aby zajęła się przechowaniem leków za Ciebie. W każdej sytuacji po wylądowaniu należy sprawdzić insulinę i wyrzucić wszystkie opakowania leku, które uległy zamrożeniu lub przegrzaniu (należy zwracać uwagę na oznaki ziarnistości, zmętnienie lub zmianę barwy).

W przypadku wszystkich tych kwestii ważne jest przygotowanie się z wyprzedzeniem i skorzystanie z pomocy odpowiednich osób, aby uniknąć potencjalnych problemów w przyszłości. Lekarz może także przygotować dokument zawierające opis Twojej choroby oraz leków/sprzętu, którego potrzebujesz.

Taki dokument może okazać się pomocny podczas kontroli granicznej, kontroli bezpieczeństwa i odprawy celnej. Planując podróż, zadbaj również o odpowiednią ilość zapasów takich jak sensory, paski do glukometru, insulina, gaziki i inne.

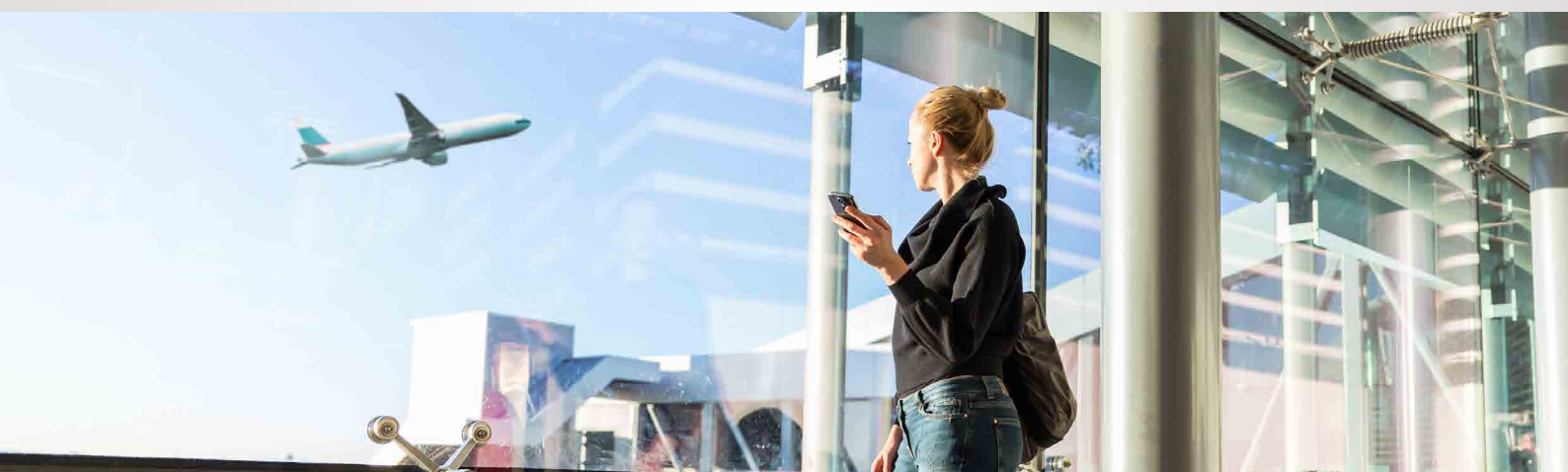
Available at <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>. Accessed May 2022.

¹ Diabetes UK. Travelling with Diabetes. Available at: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Accessed June 2022.

² Sleep Foundation, Sleep and Blood Glucose Levels, 2020.

KONTROLE PRZED LOTEM

Chociaż nie za każdym razem będziesz podróżować samolotem, korzystanie z tego środka transportu może wymagać nieco więcej planowania. Przykładowo możesz chcieć zamówić podczas lotu specjalny posiłek, który będzie dopasowany do Twoich potrzeb dietetycznych, lub zabrać własny. Należy również rozdzielić leki i sprzęt do kilku walizek na wypadek, gdyby jeden z bagaży uległ zagubieniu. Nigdy nie umieszczaj rzeczy związanych z leczeniem cukrzycy w bagażu, który nadajesz. Jeśli linie lotnicze utracą Twój bagaż, utracisz je wraz z nim. Zabierz je do bagażu podręcznego. Dobrym pomysłem jest również spakowanie wstrzykiwacza z insuliną i glukometru.



NAJWAŻNIEJSZA WSKAZÓWKA: chociaż możliwe jest przechodzenie przez skanery ciała na lotnisku z założonym sensorem FreeStyle Libre 2, zaleca się poinformowanie personelu bezpieczeństwa lotniska o tym fakcie podczas kontroli bezpieczeństwa. Pompy nie powinny być umieszczane w skanerach i aparatach RTG, dlatego należy porozmawiać z pracownikami ochrony lotniska, tak aby mogli je sprawdzić w inny sposób³.

³ NHS. Diabetes and Travel. 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/diabetes-and-travel/>. Accessed May 2022.

NA MIEJSCU KIEROWCY

Jeśli podróżujesz własnym samochodem, będziesz mieć możliwość robienia regularnych przerw i prawdopodobnie zyskasz większą kontrolę nad planem podróży. Najważniejszą kwestią jest zachowanie czujności w odniesieniu do hipoglikemii.

Słuchaj swojego ciała, by wcześniej zauważyć objawy. Przed wyruszeniem w podróż należy również sprawdzić, czy stężenie glukozy mieści się w zakresie oraz mieć pod ręką wstrzykiwacze z insuliną (jeśli z nich korzystasz) i kilka przekąsek węglowodanowych.

Jeśli to możliwe, najlepiej nie pomijać posiłków. Dlatego należy spakować torbę termiczną z dużą ilością wody i zdrowych przekąsek lub maksymalnie wykorzystywać przystanki podczas podróży. Jeśli poczujesz, że stężenie glukozy zaczyna spadać, zjedź bezpiecznie na pobocze, wyłącz silnik samochodu i sprawdź odczyty w systemie FreeStyle Libre 2 lub wykonaj szybki test z nakłuciem opuszki palca, jeśli odczyty nie odpowiadają objawom lub oczekiwaniom. Jeśli stężenie glukozy jest niskie, zrób sobie przerwę w prowadzeniu samochodu⁴ – niech na jakiś czas zastąpi Cię ktoś inny! Nie siadaj za kółkiem, dopóki nie będzie to bezpieczne.



NAJWAŻNIEJSZA WSKAZÓWKA: jeśli prowadzisz samochód przez długi czas, rób przerwę co kilka godzin. Ułatwi to walkę ze zmęczeniem za kółkiem oraz umożliwi rozprostowanie nóg. Osoby z cukrzycą są bardziej narażone na występowanie zakrzepów, dlatego zalecany jest regularny ruch⁵.

⁴ Driver & Vehicle Licensing Agency, A guide to insulin treated diabetes and driving. 2019.

Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/834451/inf294-a-guide-to-insulin-treated-diabetes-and-driving.pdf. Accessed May 2022.

⁵ Centres for Disease Control and Prevention. 21 tips for travelling with diabetes.

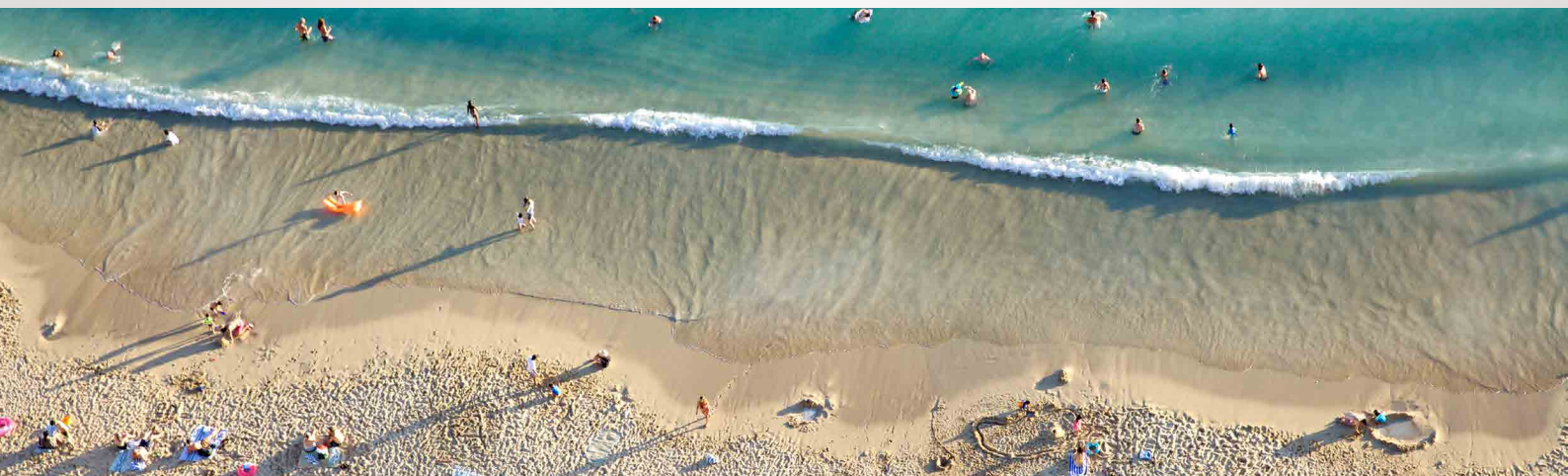
Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html>. Accessed May 2022.

GDY JEST NAPRAWDĘ GORĄCO!

Jednym z ekscytujących aspektów podróżowania jest możliwość doświadczania różnych kultur i warunków klimatycznych, jednak należy pamiętać, że zmiany temperatury mogą wpływać na kontrolę cukrzycy i przechowywanie insuliny.

Jeśli podróżujesz w słoneczne miejsce, pamiętaj, że długotrwałe przebywanie na słońcu może zwiększyć stężenie glukozy i wpływać na wchłanianie insuliny⁶. Aby zmniejszyć ryzyko, dopilnuj:

- Częstszego niż zwykle sprawdzania stężenia glukozy we krwi. Dzięki aplikacji FreeStyle LibreLink możesz łatwo sprawdzić stężenie glukozy za pomocą smartfona[◊] w dowolnym miejscu i czasie^{*+}. Sensor FreeStyle Libre 2 jest wodoodporny⁺, co oznacza, że możesz bez obaw szybko się schłodzić.
- Unikania wystawiania glukometrów na działanie światła słonecznego, ponieważ wysokie temperatury mogą negatywnie wpłynąć na ich dokładność⁷.
- Prawidłowego przechowywania insuliny, najlepiej w torbie termicznej, aby uniknąć jej zepsucia. Jak wspomnieliśmy wyżej, nie należy korzystać z insuliny, jeśli ma ziarnisty wygląd⁸. W przypadku wątpliwości należy skonsultować się z producentem.



⁶ NHS, Fit for Travel. Available at <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes>. Accessed May 2022.

[◊] Aplikacja FreeStyle LibreLink jest kompatybilna tylko z niektórymi urządzeniami mobilnymi i systemami operacyjnymi. Przed skorzystaniem z aplikacji należy sprawdzić na naszej stronie informacje dotyczące zgodności. Korzystanie z FreeStyle LibreLink wymaga rejestracji w systemie LibreView.

^{*} Po nałożeniu sensora wymagany jest 60-minutowy okres rozgrzewania.

⁺ Sensor jest wodoodporny do głębokości 1 metra. Nie należy zanurzać go na dłużej niż 30 minut. Nie używać na wysokości powyżej 3000 m n.p.m.

⁷ Diabetes UK, Diabetes and Hot Weather. Available at <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Accessed May 2022.

⁸ NHS, Fit for Travel, Diabetes Monitoring: Insulin. Available at <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes-monitoring#insulin>. Accessed May 2022.



Lepiej unikać poparzeń słonecznych, chociaż chyba nie musimy o tym przypominać. Podczas nanoszenia kremu z filtrem dopilnuj, aby nie nakładać go bezpośrednio na sensor FreeStyle Libre 2. Zamiast tego ostrożnie nałóż go wokół sensora, unikając jego niepotrzebnego dotykania i pociągania. Należy również oprzeć się pokusie chodzenia bosą po plaży – dbanie o stopy jest równie ważne na wakacjach, jak i w domu.

NAJWAŻNIEJSZA WSKAZÓWKA: jeśli nosisz sensor FreeStyle Libre 2, ważne jest, aby przylegał on prawidłowo do skóry, co może być trudniejsze przy dużej wilgotności lub gdy mocno się pocisz. Pamiętaj, aby przed naklejeniem sensora:

1. **Umyć** miejsce, w którym ma zostać umieszczony sensor, używając zwykłego mydła bez dodatków nawilżających.
2. **Oczyścić** miejsce wacikiem nasączonym alkoholem.
3. **Odczekać na pełne wyschnięcie** skóry.

W celu zapewnienia lepszego przylegania, sensor należy zawsze umieszczać na tylnej stronie ramienia.

NISKIE TEMPERATURY, NISKIE STĘŻENIE GLUKOZY

Na kontrolę cukrzycy mogą wpływać zarówno niskie, jak i wysokie temperatury. Niskie stężenie glukozy występuje częściej przy niższych temperaturach, gdyż organizm wydatkuje więcej energii na utrzymanie temperatury ciała⁶. I chociaż w niższych temperaturach kuszące może być spożywanie pokarmów typu „comfort food”, ubogich w składniki odżywcze, zawsze należy starać się spożywać zdrowe i świeże jedzenie. Dobrym pomysłem może być również podjęcie rozsądnych kroków w celu uniknięcia zachorowania, na przykład zapisanie się na szczepienie przeciwko grypie i dopilnowanie, by wszystkie szczepienia były aktualne.

Oczywiście, są miejsca chłodne i te naprawdę zimne! Jeśli wybierasz się na stok narciarski, pamiętaj o:

- Zapakowaniu przekąsek i dużej ilości wody.
- Jeszcze bardziej regularnym sprawdzaniu stężenia glukozy, gdyż zarówno wysiłek fizyczny, jak i niskie temperatury mogą mieć na nie wpływ.
- Sprawdzeniu wymagań dotyczących temperatury pracy urządzeń, jeśli korzystasz z systemu FreeStyle Libre 2 lub pompy insulinowej. Ponieważ będą one znajdowały się blisko skóry, ciepło ciała powinno pomóc utrzymać ich odpowiednią temperaturę, ale warto poznać te parametry.
- Niestosowaniu insuliny, która uległa zamrożeniu lub rozmrożeniu, jeśli korzystasz z insuliny, przygotuj dodatkową ilość leków na wypadek uszkodzenia zapasu głównego.



⁶ NHS, Fit for Travel. Available at <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes>. Accessed May 2022.



PODRÓŻUJESZ DO PRACY, A NIE W CELACH REKREACYJNYCH?

Jeśli często podróżujesz w celach biznesowych, istnieje kilka dodatkowych kwestii, które warto wziąć pod uwagę. Na przykład na Twój schemat odżywiania i aktywności fizycznej może wpływać harmonogram pracy oraz obiekty w hotelu/na lotnisku. Prawidłowe odżywianie i utrzymanie aktywności fizycznej może być wówczas trudniejsze. Staraj się przygotować na takie sytuacje z wyprzedzeniem poprzez spakowanie zdrowych przekąsek, które można zjeść podczas długich spotkań, dokonywanie rozsądnych wyborów w bufecie lub restauracji, a także ograniczenie spożycia alkoholu. Przerwy w pracy mogą stanowić dobrą okazję do szybkiego spaceru po okolicy. Dobrym rozwiązaniem będzie też wybieranie schodów zamiast windy, gdy to tylko możliwe.

Niestety obowiązki i stres w pracy mogą czasem wpływać na stężenie glukozy⁹. Spróbuj pobrać aplikację do ćwiczeń uważności, uspokajającą muzykę, i (lub) podcast bądź audiobooka przed opuszczeniem domu, aby zapewnić sobie relaks w sytuacjach, gdy odczuwasz rosnący stres. Pamiętaj też, aby regularnie sprawdzać odczyty stężenia glukozy w tych okresach, dzięki czemu będzie można ograniczyć wystąpienie epizodów hiperglikemii i hipoglikemii.

⁹ West Suffolk NHS Foundation Trust, Diabetes and Stress.

Available at <https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/DiabetesUnit/6069-1-Diabetes-and-Stress.pdf>. Accessed May 2022.



ZMIANA JEST RÓWNIE DOBRA JAK WYPOCZYNEK

Jak wiadomo, cukrzyca wymaga codziennego leczenia i chociaż ucieczka od codzienności nie oznacza porzucenia całej rutyny, zmiana otoczenia nadal może być korzystna. Odpowiednie przygotowanie przed podróżą pozwala na zduszenie wszelkich problemów w zarodku i czerpanie radości z wyjazdu.

FreeStyle Libre 2 
SYSTEM MONITOROWANIA GLUKEMII FLASH

 **Abbott**

Zastrzeżenie: przedstawione informacje nie są przeznaczone do wykorzystywania w diagnostyce medycznej lub w terapii ani jako zamiennik profesjonalnej porady medycznej. Skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym pracownikiem opieki zdrowotnej w kwestii swojego schorzenia i odpowiedniej terapii.

Indywidualne objawy podmiotowe, sytuacje i okoliczności mogą się różnić.

© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre oraz powiązane nazwy handlowe są znakami należącymi do firmy Abbott. ADC-76989 v1.0