



Kako putovati sigurno kad imate dijabetes tipa 2

Malo planiranja može vam pomoći da držite dijabetes pod kontrolom prilikom budućih putovanja.

Dijabetes ne mora nužno da vas sputava

Ako uživate u putovanjima, život s dijabetesom tipa 2 ne mora vas spriječiti u tome. Sve dok imate plan za svoje stanje, možete ići skoro gdje god želite.

Planirajte unaprijed

- Zakažite termin sa svojim timom za brigu o dijabetesu nekoliko sedmica prije polaska. Budite sigurni da su vaši ključni parametri: **A1C**, **Krvni pritisak** i **Holesterol**, u zdravom rasponu. Provjerite jeste li primili sve potrebne vakcine. Uzmite dodatne recepte za svoje lijekove za dijabetes. I zatražite od doktora potvrdu u kojoj se objašnjava da imate dijabetes i zašto vam treba medicinski pribor.
- Imajte uz sebe ili nosite na vidljivom mjestu zdravstvenu iskaznicu koja pokazuje da imate dijabetes. Imajte uz sebe kontakt podatke svog doktora. Informacije trebaju biti napisane na jeziku svake zemlje koju ćete posjetiti.
- Uzmite u obzir promjene vremenskih zona i rasporeda koje mogu uticati na vrijeme obroka i užine. Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o tome šta će te promjene značiti za vašu brigu o dijabetesu.
- Obavezno obavijestite svoj tim za brigu o dijabetesu o svim epizodama sniženog nivoa glukoze u krvi koje ste imali.



Šta spakovati

Bez obzira na to kako ćete putovati...

- ☑ Sa sobom ponesite duplo veću količinu lijekova i pribora za dijabetes nego što bi vam to inače bilo potrebno.
- ☑ Ne zaboravite pribor za testiranje krvi i urina (Ponesite dodatne baterije za svoj mjerač glukoze u krvi)
- ☑ Ako koristite inzulin, pratite uputstva za upotrebu nakon što otvorite pakovanje. Ako nosite dodatni inzulin, spakujte ga u frižider sa ulošcima za hlađenje. Provjerite i slijedite uputstva za skladištenje za sve svoje lijekove za dijabetes
- ☑ Pobrinite se da imate uz sebe kartice zdravstvenog osiguranja. Također ponesite brojeve telefona svog tima za brigu o dijabetesu.

Ako putujete avionom

- Nosite sav pribor za dijabetes u svom ručnom prtljagu. Na taj način ćete ga imati sa sobom u slučaju da se vaša prijavljena torba izgubi.
- Odvojite svoj pribor za dijabetes od ostalih stvari i prijavite ga prije početka pregleda. Zatražite ručni pregled jer inzulinske pumpe ili kontinuirani monitori glukoze (CGM) mogu biti oštećeni rendgenskim aparatima
- Kada god je to moguće, nosite lijekove u originalnoj, etiketiranoj ambalaži koju ste dobili u apoteci.
- Imajte na umu da će vam aerodromsko obezbjeđenje dozvoliti da sa sobom ponesete sve lijekove i pribor za dijabetes, uključujući:
 - Inzulinske pumpe i pribor
 - Glukagon komplet za hitne slučajeve
 - Neiskorištene šprice kada su zajedno sa inzulinom ili nekim drugim lijekom u obliku injekcije
 - Korištene šprice (u čvrstom pakiranju)
 - Tečnosti (uključujući vodu ili sok)



Koristan savjet za promjene vremenskih zona:

Putovanje u smjeru istoka rezultira kraćim danom, dok putovanje u smjeru zapada produžava dan. Možda ćete morati da prilagodite unos inzulina u skladu s vremenskom zonom.

Vaš doktor vam može pomoći da kreirate raspored injekcija na osnovu leta i plana putovanja kada prolazite kroz vremenske zone.



Kako putovati sigurno kad imate dijabetes tipa 2

Izbjegavanje promjena u nivou glukoze u krvi

Putovanja mogu dovesti do promjena u nivou glukoze u krvi, čak i ako je obično unutar vašeg ciljanog raspona. Stoga provjeravajte nivo glukoze u krvi češće nego što to radite kod kuće. Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o tome šta možete uraditi da smanjite rizik od povišenog nivoa glukoze u krvi.

Da biste smanjili rizik od sniženog nivoa glukoze u krvi:

- Uvijek imajte uz sebe lako dostupnu užinu. Uključite i brzodjelujuće i sporodjelujuće ugljikohidrate. Dobar izbor uključuje manja pakovanja krekeri i sira, krekeri i putera od kikirikija ili komad voća. U slučaju da vam nivo glukoze u krvi opadne, obavezno spakujte tablete glukoze ili tvrde bombone koje možete brzo sažvakati.

Kada stignete:

- Ako je vrijeme ekstremno, pobrinite se da inzulin, uređaji za mjerenje glukoze u krvi, CGM-ovi, inzulinske pumpe i druga oprema za dijabetes ne budu pohranjeni u pregrijanom automobilu ili izloženi direktnoj sunčevoj svjetlosti. Razmislite o stavljanju inzulina u torbu za hlađenje.
- Imajte na umu da visoke temperature, opekotine od sunca i dehidracija mogu potencijalno uticati na nivo glukoze u krvi.
- Ako je putovanje puno događaja koji će poremetiti vašu rutinu, postavite alarm na telefonu kao podsjetnik da provjerite nivo glukoze u krvi.
- Tražite listu sastojaka za nepoznata jela kako bi mogli opušteno uživati u novoj hrani, a da pri tome ne ugrozite svoje upravljanje dijabetesom.
- Pažljivo pratite stanje svojih stopala. Dodatno vrijeme provedeno u šetnji po novom gradu može uzrokovati stvaranje žuljeva ili posjekotina na stopalima. Važno je da spakujete odgovarajuću obuću čak i za šetnju po plaži.

- Ako letite, držite užinu za hitne slučajeve uz sebe na sjedištu. Nemojte je ostavljati u u pretincu iznad sjedišta. Na taj način ćete lakše doći do nje
- Unaprijed nazovite aviokompaniju da saznate hoćete li dobiti obrok na letu. Možete posjetiti web stranicu svoje aviokompanije da saznate kako možete podnijeti zahtjev za služenje obroka za dijabetičare. Ako koristite inzulin za vrijeme obroka, sačekajte dok ne vidite da će obrok biti serviran prije nego što uzmete inzulin. Ako obroci nisu dostupni, možda ćete htjeti spakovati jedan za put.



Putujete u drugu zemlju?

Ako putujete u drugu zemlju, savjetujemo vam da imate uz sebe nekoliko ključnih fraza na lokalnom jeziku kojima možete lako pristupiti.

- Imam dijabetes
- Treba mi šećer
- Gdje je najbliža apoteka?
- Šećer ili voćni sok, molim vas

Dok se spremate za putovanja, uvijek imajte na umu da vaš **dijabetes također putuje s vama**, bez obzira na odredište. Razgovarajući sa svojim doktorom, donoseći informisane odluke i praveći promišljene izbore, **možete učiniti da vaše putovanje bude lakše i ugodnije.**

Posjetite www.NovoCare.com za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici na telefonu.

Skeniranjem, možemo prikupljati skupne podatke za analitiku, ali ne i bilo kakve lične podatke.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe samo pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2025 Novo Nordisk Štampano u SAD US25DI00004 Juni 2025

www.NovoCare.com

