

# Savjeti za putovanje ako imate dijabetes koji regulirate inzulinom

## Na što moram misliti prije putovanja?



Dijabetes nije prepreka za putovanje. Uz dobro planiranje i nekoliko savjeta možete imati putovanje za pamćenje. Na putu može biti teško pridržavati se uobičajene rutine pa prije putovanja uzmite u obzir sljedeće:

- Na putovanju je pametno češće mjeriti glukozu u krvi.
- Dozu inzulina koju uzimate tijekom jela trebate znati prilagoditi promjenama u vremenu obroka. Na putu je katkad potrebno improvizirati.  
**Inzulin koji uzimate tijekom jela nikad nemojte uzeti dok hrana nije poslužena!**
- Sa sobom ponesite dodatnu hranu za slučaj kašnjenja i čekanja.
- Ako putujete u inozemstvo, u veleposlanstvu dotične države provjerite propise o uvozu lijekova.
- Ponesite potvrdu da imate dijabetes i morate uzimati inzulin.
- Provjerite je li sve u redu s vašim zdravstvenim osiguranjem za slučaj da se razbolite i zatrebate liječenje dok ste na putu.

Sve suputnike obavijestite da imate dijabetes kako bi vam mogli pomoći ako vam glukozu u krvi bude preniska.

## Ako putujete u inozemstvo, kakva je situacija u zemlji u koju putujete?

- Kakva je dostupnost hrane?
- Imate li hladnjak u hotelskoj sobi?
- Je li vam dostupna zdravstvena skrb?

## Dulja putovanja



Prije polaska s medicinskom sestrom ili liječnikom raspravite o planovima za putovanje i reguliranju inzulina za slučaj da vam pozli. Preporučuje se da sa sobom ponesete nekoliko odabranih lijekova.

## Kako pohraniti inzulin kad je toplo vrijeme?

- Važno je pohraniti inzulin na hladnom ako je temperatura iznad 30°C.
- Inzulin koji ne koristite držite u hladnjaku (temperatura ne bi smjela biti iznad +2°C).
- Izbjegavajte jako sunce.

Od medicinske sestre ili ljekarnika zatražite rashladnu torbu.

## Kako pohraniti inzulin kad je hladno vrijeme?

- Ako je iznimno hladno, inzulin držite blizu tijela ili u grijanoj torbi.
- Inzulin se ne smije smrznuti jer u tom slučaju gubi djelotvornost.

Na što moram misliti prije putovanja?

Na putovanju se preporučuje češće mjeriti glukozu u krvi.

Kad putujete u inozemstvo, ponesite potvrdu da imate dijabetes i morate ponijeti inzulin

Provjerite je li sve u redu s vašim zdravstvenim osiguranjem za slučaj da se razbolite i zatrebate liječenje.

Kako da se spakiram?

Inzulin zapakirajte u ručnu prtljagu/torbicu.

Provjerite imate li dovoljno dodatne hrane kao što je dekstroza, voće, kruh i nešto za piće.

Ako trebate dodatne informacije, upitajte liječnika ili medicinsku sestru. Također se možete obratiti centru za pružanje medicinskih informacija tvrtke Lilly.

Telefon: 08-737 8800  
Adresa elektroničke pošte:  
scan\_medinfo@lilly.com