

Cestovní checklist pro diabetiky

Vytiskněte, odškrtněte, vyrazte bez starostí · emedik.cz

Tučně = nezbytné minimum. Ostatní položky podle typu cesty - co se vás netýká, přeskočte.

Léky a měření - základ, bez kterého nevyjíždějte

- Inzulín v zásobě na 2× délku pobytu, rozdělený do dvou zavazadel**
- Pero / jehly / zásobníky + náhradní pero**
- Glukometr, proužky, lancety**
- Rychlé cukry na hypoglykémii - hroznový cukr, džus, gel**
- Náhradní senzor CGM (pokud používáte)
- Příslušenství k inzulínové pumpě (pokud používáte)
- Dezinfekční ubrousky

Ochrana před teplem a mrazem

- Termoizolační pouzdro na inzulín (léto, horké destinace)**
- Chladicí gel pro opakované použití - inzulín nepokládat přímo na namražený gel

Dokumenty - podle typu cesty

- Průkaz diabetika**
- Potvrzení od lékaře v angličtině (letadlo a zahraničí - důrazně doporučeno)**
- Kartička zdravotní pojišťovny (EHIC) - platí v EU a vybraných evropských zemích
- Cestovní pojištění s krytím chronických onemocnění (mimo EU prakticky nutnost)
- Seznam léků s účinnými látkami (do zahraničí)
- Kontakt na diabetologa a pojišťovnu - v telefonu i na papíře

V letadle: vše k diabetu do příručního zavazadla

- Veškerý inzulín v kabině - v kufru hrozí nevhodné teploty i ztráta**
- Rychlé cukry a svačina po ruce**
- Potvrzení od lékaře po ruce, pomůcky při kontrole nahlásit zvlášť**

Den před odjezdem

- Zkontrolovat expiraci všech zásob**
- Vychladit chladicí gely / připravit pouzdro dle návodu výrobce
- Ověřit pravidla letiště a dopravce pro přepravu léků
- Říct spolucestujícím, jak pomoci při hypoglykémii