

Cestování s chronickým onemocněním

Cestování přináší nové zážitky, poznání a radost. **Chronická onemocnění** jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, astma, autoimunitní onemocnění nebo srdeční choroby nejsou překážkou, ale mohou **představovat pro cestovatele určité riziko a vyžadují pečlivou přípravu**. Ze studií vyplývá, že akutní stavy související s chronickým onemocněním mohou být častější příčinou závažných zdravotních komplikací než některá onemocnění, proti kterým se cestovatelé nechávají očkovat, proto je opravdu nutné tato rizika nepodcenit. Do zahraničí byste se měli vydávat pouze tehdy, pokud to Váš **zdravotní stav dovolí** a Vaše **chronická onemocnění jsou stabilizovaná**. Zároveň byste měli vybírat vhodné destinace z hlediska rizik spojených s klimatem, infekcemi či možné dostupnosti zdravotní péče v případě akutních obtíží.

Konzultace s lékařem

Před cestou si domluvte **kontrolu u svého ošetřujícího lékaře**. Ten posoudí váš aktuální zdravotní stav, vhodnost jednotlivých aktivit (např. dlouhé lety, potápění, vysokohorská turistika...), případně upraví medikaci.

Vhodné je mít lékařskou zprávu v angličtině, která stručně shrnuje diagnózu, užívané léky a postup v případě komplikací, především v případě komplikovanějších stavů nebo specifických onemocnění.

Poradte se s lékařem cestovní medicíny stran doporučených očkování a dalších opatření před cestou.

Léky

- **Vezměte si dostatek pravidelně užívaných léků na celou dobu pobytu a rezervu alespoň na 5–7 dní pro případ, že by se cesta nečekaně prodloužila.**
- Nezapomeňte **přibalit i léky**, které nepoužíváte každý den, ale máte je doma např. pro případné akutní zhoršení stavu (tzv. pohotovostní léčiva). Poradte se s lékařem, **jak a kdy tato pohotovostní léčiva** užívat.
- **Připravte si seznam léků včetně účinných látek a dávkování** – pomůže při ztrátě, krádeži nebo nutnosti dokoupit léčivo v zahraničí.
- Léky **správně skladujte** dle příbalové informace, chraňte je před vysokými teplotami a přímým slunečním svitem.

- **Léky mějte v příručním zavazadle**, ideálně v originálním balení s příbalovým letákem.
- **U některých léků (např. inzulin, opiáty, psychofarmaka nebo léky v injekční formě)** je vhodné mít lékařské potvrzení v angličtině pro letištní kontrolu.

Pojištění

Mnohá komerční cestovní pojištění **nepokrývají komplikace související s již existujícím chronickým onemocněním**, zejména pokud v poslední době došlo k nutnosti vyhledat akutní péči. Proto, pokud se léčíte s nějakým chronickým onemocněním, vždy o něm informujte pojišťovnu, uveďte diagnózu a požádejte o potvrzení, že případné cestovní připojištění bude kryt i případnou akutní péčí související s Vaším chronickým onemocněním. V některých případech je nutné sjednat rozšířenou pojistku.

Dokumenty a kontakty

Mějte u sebe:

- Kartičku pojištěnce a doklad o cestovním pojištění, kontakt na pojišťovnu
- Seznam léků včetně účinných látek a dávkování, diagnóz a alergií v angličtině (případně vypsáné na zadní straně mezinárodního očkovacího průkazu)
- Kontakt na ošetřujícího lékaře
- Informaci o nejbližších zdravotnických zařízeních v cílové destinaci schopných zajistit požadovanou zdravotní péči

Režim na cestách

- **Diabetici:** Sledujte glykémie častěji, upravte dávky dle časových pásem a zdravotního stavu (např. horečnaté onemocnění nebo průjmy), pozor na skladování inzulinu.
- **Hypertonicí a kardiaci:** Vyvarujte se extrémnímu horku, přehřátí, náhlého přetížení, ale i dehydrataci (horečka, zvýšené pocení, průjem a zvracení).
- **Pacienti užívající imunosupresivní léčbu:** Pečlivě dodržujte hygienická pravidla a zásady bezpečného stravování, vyhýbejte se kontaktu s nemocnými, zvažte případně respirátor při pohybu v místech s vysokou koncentrací osob nebo při letu (zejména v době zvýšeného výskytu respiračních infekcí), zvažte po konzultaci s lékařem pohotovostní ATB.

- **Astmatici:** Mějte u sebe pohotovostní inhalátor, pozor na změny nadmořské výšky, suchý vzduch, alergenů, znečištěné ovzduší ve velkých městech.
- **Pacienti s poruchami pohyblivosti nebo implantáty** (např. kardiostimulátor, endoprotézy): Zvažte asistenci při přepravě, informujte dopravce.

V případě zdravotních obtíží nezapomeňte, že **dávkování některých léků je nutné v případě akutního zhoršení stavu upravit** (např. užívání léků na vysoký krevní tlak či diabetes při průjmu a dehydrataci apod.). Úpravu dávkování chronických léků doporučujeme vždy včas konzultovat s lékařem.