



# DIABETE TYPE: OPPORTUNITY! TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union



# SPIS TREŚCI

01

## Przed podróżą

Wszystko, czego potrzebujesz, aby zaplanować podróż bezpiecznie i ze spokojem: dostęp do opieki zdrowotnej, dokumenty i ubezpieczenie, co spakować oraz najważniejsze pytania, które warto zadać przed wyjazdem.

02

## W trakcie podróży

Praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z cukrzycą typu 1 podczas wyjazdu: codzienna rutyna, zmiany w jedzeniu i aktywności, reagowanie na nieprzewidziane sytuacje oraz co zrobić w nagłych przypadkach albo gdy zgubią się potrzebne rzeczy.

03

## Po podróży

Wskazówki, jak spokojnie zakończyć wyjazd: dalsze kroki, refleksje pomagające wyciągnąć wnioski z tego doświadczenia oraz praktyczne uwagi na przyszłe podróże.

04

## Ambasadorzy

Część przygotowana z myślą o youth workerach i peer supporterach: jak korzystać z tego narzędzia podczas działań lokalnych, jak upowszechniać jego przekaz oraz jak wspierać inne młode osoby z cukrzycą w dostępie do międzynarodowych możliwości.

05

## Aneks

Dodatkowe materiały w jednym miejscu: przydatne zwroty, polecane aplikacje, informacje o poszczególnych krajach (Włochy/Hiszpania/Polska) oraz dodatkowe materiały i źródła DTO.

Let's

Travel

**Diabetes Type: Opportunity! (DTO)** to europejski projekt młodzieżowy, który pokazuje, że cukrzyca nie musi być przeszkodą w wyjazdach zagranicznych, udziale w wymianach, wolontariacie, studiach czy pracy za granicą. Dla wielu młodych osób żyjących z cukrzycą sama myśl o takim wyjeździe wiąże się ze stresem: co z lekami, kontrolą na lotnisku, ubezpieczeniem albo dostępem do opieki zdrowotnej w innym kraju? DTO powstało po to, by rozwiązać te obawy i dać młodym ludziom konkretne, praktyczne wsparcie.

Projekt został zrealizowany przez organizacje z Włoch (**A.G.D. Bologna ODV**), Polski (**Fundacja Pedra**) i Hiszpanii (**Asociación Uno**), które przyjrzały się temu, jak wygląda wsparcie i opieka zdrowotna dla osób z cukrzycą w swoich krajach i na poziomie europejskim, zebrały doświadczenia młodych osób z cukrzycą typu 1, a także opracowały dobre praktyki i praktyczne rozwiązania. Efektem tej pracy są DTO Toolkit oraz DTO Web Platform, czyli materiały stworzone z myślą o młodych osobach, rodzinach, pracownikach młodzieżowych i organizacjach.

Ważną częścią projektu było także przygotowanie grupy młodych ambasadorów, a także osób z cukrzycą typu 1 oraz osób aktywnie wspierających środowisko diabetologiczne. Podczas kursu szkoleniowego w Warszawie uczyli się oni o edukacji pozaformalnej, działaniach informacyjnych i pracy z młodzieżą. Później prowadzili działania lokalne, by dzielić się wiedzą i zachęcać innych młodych ludzi z cukrzycą do podróżowania i korzystania z międzynarodowych programów.

Cel projektu był jeden:

**cukrzyca nie powinna zamykać drzwi do świata.**

Projekt został współfinansowany przez Unię Europejską w ramach projektu nr 2024-1-IT03-KA210-YOU-000252459. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



# Travel Freely, Live Fully



Podróże, nowe miejsca i ważne doświadczenia nie powinny być poza zasięgiem tylko dlatego, że żyjesz z cukrzycą. Niezależnie od tego, czy planujesz krótki wyjazd, czy dłuższą podróż, ogarnianie wszystkiego poza domem może wydawać się stresujące. Dlatego powstał DTO Toolkit, czyli praktyczne narzędzie stworzone przez młode osoby z cukrzycą typu 1 i dla nich. Znajdziesz tu prawdziwe historie, konkretne wskazówki i materiały, które mają pomóc Ci lepiej przygotować się do wyjazdu i czuć się pewniej w drodze.

Pomyśl o nim jak o towarzyszu podróży, który pomaga Ci zadbać o bezpieczeństwo, kiedy odkrywasz nowe miejsca, poznajesz ludzi i zbierasz wspomnienia na długo. Gotowi do drogi?

Note.

# SEKCJA 1

## Przed podróżą







- Co spakować: leki i urządzenia
- Ubezpieczenie i opieka zdrowotna
- Dokumenty do przygotowania
- Dostęp do opieki zdrowotnej za granicą
- Zaplanowane leczenie
- Pytania i odpowiedzi
- Lista rzeczy do spakowania

# Co spakować: leki i urządzenia

Podczas podróży, szczególnie przy przekraczaniu granic, przygotowanie insuliny i potrzebnych urządzeń wymaga większej uwagi niż zwykle.

Warto wcześniej zadbać o odpowiedni zapas, przygotować potrzebne dokumenty i sprawdzić, jak wygląda kontrola bezpieczeństwa na lotnisku, dzięki czemu unikniesz niepotrzebnego stresu w trakcie wyjazdu. Jest to szczególnie ważne wtedy, gdy podróżujesz samolotem albo wybierasz się do kraju z bardziej restrykcyjnymi przepisami. Dobre przygotowanie pomaga też uniknąć trudnych sytuacji, takich jak zatrzymanie leków podczas kontroli, opóźnienia na lotnisku czy problemy z dostępem do potrzebnej pomocy medycznej za granicą.

-  Planuj z wyprzedzeniem i zabierz ze so dodatkowy zapas
-  Miej pod ręką potrzebne dokumenty
-  Pamiętaj o właściwym przechowywaniu leków
-  Kontroluj poziom cukru we krwi częściej niż zwykle

1

Dobrze przygotuj się do wyjazdu. Przed podróżą skonsultuj się z lekarzem i upewnij się, że masz potrzebne recepty oraz zalecenia. Spakuj też większy zapas insuliny, leków i sprzętu do mierzenia poziomu cukru. Najlepiej zabrać tyle, żeby wystarczyło na dwa, trzy razy dłużej niż wyjazd, na wypadek opóźnień albo innych nieprzewidzianych sytuacji.

#### Wskazówki:

- Zabierz dodatkowe baterie, ładowarki i, jeśli możesz, także zapasowy sprzęt na wypadek awarii.
- Niektórzy producenci pomp insulinowych oferują na czas podróży pompę zastępczą. Może się przydać, jeśli Twoja główna pompa się zepsuje, zgubi albo przestanie działać podczas wyjazdu.
- Taka pompa jest wypożyczana tylko na określony czas, więc po powrocie trzeba ją oddać. Trzeba też poprosić o nią odpowiednio wcześniej, zwykle co najmniej 4 tygodnie przed wyjazdem.
- Niektóre linie lotnicze pozwalają zabrać dodatkowy bagaż medyczny bez dodatkowych opłat. Warto zadzwonić wcześniej i zapytać, czy jest taka możliwość.
- Miej przy sobie także awaryjny zestaw z glukagonem.

2

Zaświadczenie od lekarza jest bardzo ważne, jeśli podróżujesz z insuliną albo z urządzeniami zawierającymi igły lub płyny przekraczające limity obowiązujące na lotnisku. W takim dokumencie powinny się jasno znaleźć informacje o Twojej diagnozie, potrzebie przewożenia insuliny i sprzętu oraz o sposobie leczenia.

#### Wskazówki:

- Dobrze mieć takie zaświadczenie przetłumaczone na angielski i na język kraju, do którego jedziesz. Może to bardzo ułatwić rozmowę na granicy albo w nagłej sytuacji.

- Na lotnisku poinformuj ochronę, że masz przy sobie sprzęt i leki medyczne. Warto też zaplanować więcej czasu na kontrolę bezpieczeństwa, bo może potrwać dłużej niż zwykle.
- Sprawdź też, jak wyglądają procedury na lotnisku. W przypadku niektórych pomp lepsza będzie kontrola ręczna niż prześwietlenie.

3

Bardzo ważne jest też właściwe przechowywanie leków. Insulinę i sprzęt cukrzycowy zawsze miej w bagażu podręcznym, nigdy w rejestrowanym, bo insulina może tam zamarznąć.

#### Wskazówki:

- Używaj torby termoizolacyjnej albo etui chłodzącego, żeby utrzymać odpowiednią temperaturę insuliny.
- Trzymaj wszystko w oryginalnych opakowaniach i opisz je swoim imieniem oraz numerem telefonu.
- Jeśli korzystasz z pompy insulinowej, monitora glukozy albo penów, spakuj je do solidnego, najlepiej usztywnionego etui, żeby nic się nie uszkodziło.

4

Zmiana strefy czasowej, jedzenia i codziennej rutyny może wpływać na poziom cukru, dlatego czasem trzeba dostosować dawki insuliny do posiłków, aktywności albo planu podróży. Warto wcześniej skonsultować to z lekarzem i częściej niż zwykle kontrolować poziom cukru.

#### Wskazówki:

- Jeśli możesz, sprawdź wcześniej lokalne jedzenie i zaplanuj posiłki. Warto też mieć przy sobie coś do zjedzenia, np. przekąskę albo owoc, gdyby poziom cukru spadł.
- Pamiętaj, żeby pić dużo wody.
- Dobrze też trochę się ruszać. Spacer, pływanie albo inna lekka aktywność pomogą Ci utrzymać cukier na bardziej stabilnym poziomie.

## Dodatkowe wskazówki:

- Warto mieć przy sobie bransoletkę albo zawieszkę z informacją, że masz cukrzycę. W nagłej sytuacji może to bardzo ułatwić innym udzielenie Ci pomocy.
- Uzupełnij w smartfonie sekcję alarmową o informacje dotyczące cukrzycy, żeby ratownicy mogli je sprawdzić nawet wtedy, gdybyś nie był w stanie nic powiedzieć.

## Czy wiesz?

- Zmiany ciśnienia w czasie lotu mogą wpływać na działanie pompy insulinowej. Bądź na to przygotowany lub przygotowana, miej pod ręką cukry proste, na przykład cukierki albo saszetki z cukrem, i postaraj się zachować spokój.

Dzieje się tak przez zmiany ciśnienia podczas lotu. Kiedy samolot wznosi się przy starcie, ciśnienie spada, a małe pęcherzyki powietrza w zbiorniku z insuliną mogą się powiększać. To może sprawić, że pompa poda więcej insuliny, niż powinna, co zwiększa ryzyko hipoglikemii.

Podczas lądowania sytuacja się odwraca. Ciśnienie znowu rośnie, pęcherzyki się zmniejszają, a pompa może podać mniej insuliny. To z kolei może prowadzić do hiperglikemii.

Nie oznacza to, że pompa jest uszkodzona. To normalna reakcja na zmiany ciśnienia w czasie lotu.

- Czy wiesz, że jeśli poziom cukru mocno się waha albo pijesz za mało, sensor może przestać działać wcześniej albo pokazywać nieprawidłowe wartości? Dowody medyczne są w tej sprawie ograniczone, ale wiele osób mówi, że właśnie w takich sytuacjach odczyty z sensora potrafią się rozjechać.

# Ubezpieczenie i opieka zdrowotna

Podróżowanie z cukrzycą wymaga trochę więcej przygotowania. Warto wcześniej sprawdzić, z jakiej opieki zdrowotnej możesz skorzystać za granicą i co dokładnie obejmuje Twoje ubezpieczenie.

Jeśli podróżujesz po UE albo EOG, EKUZ lub jej odpowiednik daje Ci dostęp do publicznej opieki zdrowotnej na takich samych zasadach jak mieszkańcom danego kraju. Najczęściej chodzi o pomoc pilną albo medycznie niezbędną.

Warto jednak pamiętać, że taka ochrona:

- zwykle nie obejmuje prywatnych wizyt ani szybszego dostępu do specjalistów,
- może nie pokrywać wszystkich materiałów i urządzeń potrzebnych przy cukrzycy,
- nie obejmuje transportu medycznego do kraju.

Z tego powodu przed wyjazdem bardzo ważne jest, żeby sprawdzić swoją sytuację i nie opierać się wyłącznie na EKUZ ani na publicznej opiece zdrowotnej.

Osobom z cukrzycą typu 1 często poleca się dodatkowe ubezpieczenie, szczególnie przy dłuższych wyjazdach, podróżach poza UE i EOG albo wtedy, gdy zależy Ci na prywatnej opiece.

Najczęściej są to:

- krótkoterminowe ubezpieczenie podróżne na wakacje i krótsze wyjazdy,
- dłuższe ubezpieczenie zdrowotne na czas studiów albo pracy za granicą,
- w niektórych przypadkach specjalistyczne ubezpieczenie dla osób z cukrzycą, które obejmuje bardziej szczegółową opiekę związaną z chorobą.



Porównując ubezpieczenia, sprawdź przede wszystkim:

- czy obejmuje cukrzycę i sytuacje z nią związane,
- pomoc w nagłych sytuacjach, w tym karetkę, szpital, badania i leki,
- dalszą opiekę diabetologiczną przy dłuższych wyjazdach,
- transport medyczny do kraju,
- wsparcie, jeśli pompa, CGM albo inny sprzęt zostanie zgubiony, skradziony lub uszkodzony,
- całodobową infolinię.

Jeśli masz wątpliwości, zapytaj na przykład:

- „Czy to ubezpieczenie obejmuje nagłe sytuacje związane z cukrzycą typu 1?”
- „Czy pompa insulinowa, CGM albo inny sprzęt są objęte ochroną, jeśli coś się z nimi stanie?”
- „Czy najpierw muszę zapłacić samodzielnie, a potem ubiegać się o zwrot, czy koszt jest rozliczany bezpośrednio ze szpitalem?”

Zachowaj odpowiedzi na piśmie, najlepiej w mailu albo w dokumencie polisy.

# Dokumenty do przygotowania

Przed wyjazdem upewnij się, że masz:

- EKUZ albo krajową kartę ubezpieczenia zdrowotnego, jeśli ją masz,
- numer polisy ubezpieczenia podróznego lub prywatnego oraz telefon alarmowy,
- zaświadczenie od lekarza z informacją, że masz cukrzycę typu 1, jakie stosujesz leczenie, na przykład insulinę, pompę, CGM lub inne leki, a także że musisz mieć insulinę, igły i sprzęt w bagażu podręcznym; warto też, żeby były tam podstawowe informacje o postępowaniu w nagłej sytuacji, na przykład o użyciu glukagonu,
- recepty na insulinę i inne leki, najlepiej z nazwami międzynarodowymi,
- krótką pisemną informację o swoich zwykłych dawkach insuliny, innych przyjmowanych lekach i ewentualnych alergiach; przy dłuższym wyjeździe dobrze mieć też taką wersję w języku kraju, do którego jedziesz.

## Przygotuj plan na miejscu

Kilka prostych rzeczy może naprawdę ułatwić Ci wyjazd:

1. sprawdź, gdzie najbliższe miejsca pobytu znajduje się szpital i oddział ratunkowy,
2. zobacz, czy w okolicy jest poradnia diabetologiczna albo endokrynologiczna,
3. poszukaj lokalnego stowarzyszenia diabetologicznego,
4. zapytaj kogoś na miejscu, jak zwykle wygląda pomoc w nagłej sytuacji medycznej.

# Dostęp do opieki zdrowotnej za granicą

Podczas wyjazdu po UE, EOG albo Szwajcarii możesz skorzystać z różnych form pomocy medycznej. Część z nich dotyczy nagłych sytuacji albo leczenia, którego nie da się odłożyć do powrotu, a część wiąże się z leczeniem zaplanowanym wcześniej.

Przy większości wyjazdów, takich jak wakacje, krótkie pobyty edukacyjne czy wymiany młodzieżowe, chodzi głównie o pomoc w nagłym przypadku albo o leczenie, które jest potrzebne już na miejscu. W krajach UE, EOG i w Szwajcarii najczęściej korzysta się z tego na podstawie EKUZ albo jej krajowego odpowiednika. Otrzymujesz wtedy pomoc w publicznym systemie, na takich samych zasadach jak mieszkańcy danego kraju, chociaż czasem trzeba dopłacić część kosztów. Poza UE, EOG i Szwajcarią wszystko zależy zwykle od prywatnego ubezpieczenia podróżnego, a czasem także od umów między państwami, jeśli takie obowiązują.

Dla młodych osób z cukrzycą typu 1 oznacza to, że EKUZ może pomóc w nagłych sytuacjach, ale bardzo często potrzebne jest też dodatkowe ubezpieczenie, szczególnie przy dłuższych wyjazdach albo podróżach poza Europę.

Warto też pamiętać, że za granicą nie zawsze da się dostać dokładnie tę samą insulinę, w tej samej postaci lub dawce. Podobnie może być z pompami, sensorami CGM i innym sprzętem. Ich dostępność bywa ograniczona, a zorganizowanie wszystkiego może zająć trochę czasu, zwłaszcza jeśli jesteś objęty lub objęta tylko tymczasowym ubezpieczeniem.

Dlatego przy większości wyjazdów młodzieżowych najbezpieczniej jest:

- zabrać z domu zapas insuliny i potrzebnego sprzętu na cały pobyt,
- wcześniej sprawdzić, czy w kraju wyjazdu dostępna jest Twoja insulina i używane przez Ciebie urządzenia, jeśli planujesz zostać dłużej,
- pozostać w kontakcie ze swoim diabetologiem w kraju, na przykład mailowo albo przez teleporadę, gdyby pojawiły się pytania albo wątpliwości.



# Zaplanowane leczenie:

## formularz S2 i dyrektywa o leczeniu transgranicznym

Jeśli planujesz leczenie w innym kraju UE albo EOG, na przykład operację, wizytę u specjalisty czy rehabilitację, możesz skorzystać z dwóch głównych rozwiązań:

**Formularz S2 (dawniej E112)** dotyczy leczenia za wcześniejszą zgodą. Wniosek składa się przed wyjazdem we własnym kraju. Jeśli zostanie zaakceptowany, krajowy system ochrony zdrowia pokrywa koszt leczenia w publicznej albo współpracującej placówce za granicą. To rozwiązanie częściej dotyczy bardziej specjalistycznego leczenia niż zwykłych krótkich wyjazdów.

**Dyrektywa UE o leczeniu transgranicznym**, która działa inaczej. Najpierw samodzielnie opłacasz leczenie, a po powrocie składasz wniosek o zwrot kosztów. Zwrot może objąć kwotę do wysokości tego, ile takie leczenie kosztowałoby w Twoim kraju.

Trzeba jednak pamiętać, że każdy kraj stosuje te zasady trochę inaczej. Różnić się mogą:

- kryteria,
- dokumenty i formularze,
- instytucje podejmujące decyzję,
- czas oczekiwania.

Jeśli rozważasz planowane leczenie za granicą, najlepiej wcześniej skonsultować to ze specjalistą i sprawdzić, czy dane leczenie jest objęte refundacją oraz która ścieżka będzie odpowiednia.

# Najczęstsze problemy i jak sobie z nimi poradzić

Młode osoby z cukrzycą typu 1, które podróżowały albo wyjeżdżały za granicę na studia, często wspominają o podobnych trudnościach:

- długim czasie oczekiwania na wizytę u specjalisty,
- problemach z dostępem do tych samych marek insuliny, urządzeń albo materiałów, których używają na co dzień,
- skomplikowanych albo niejasnych zasadach refundacji,
- barierze językowej i stresie związanym z tłumaczeniem swojej sytuacji, szczególnie na lotnisku albo podczas wizyty lekarskiej.

Pomóc może:

- zaświadczenie od lekarza w Twoim języku i po angielsku, a jeśli się da, także w języku kraju, do którego jedziesz, z informacją o:
  - diagnozie,
  - stosowanym leczeniu,
  - postępowaniu w nagłej sytuacji, np. przy użyciu glukagonu,
  - konieczności przewożenia insuliny i sprzętu w bagażu podręcznym.
- korzystanie z aplikacji do tłumaczenia i przygotowanie sobie wcześniej najważniejszych zwrotów.
- poproszenie organizacji goszczącej, uczelni albo koordynatora projektu o pomoc przy telefonach, dokumentach czy umawianiu wizyt.
- pozostawanie w kontakcie ze swoim zespołem diabetologicznym w kraju.
- wcześniejsza rozmowa z lekarzem o tym, jak przygotować się na zmianę strefy czasowej i co robić w razie choroby.

Dzięki temu łatwiej  
korzystać z dostępnych  
form opieki i  
ubezpieczenia, a także  
uniknąć nieprzyjemnych  
niespodzianek podczas  
wyjazdu

Tutaj znajdziesz krótkie odpowiedzi na pytania z poprzednich rozdziałów.

## Q&A

### **P1. Ile insuliny i sprzętu spakować na wyjazd?**

O: Najlepiej zabrać zapas na dwa albo trzy razy dłużej, niż potrwa wyjazd. Dotyczy to insuliny, pasków, sensorów, wkłuc, lancetów i wszystkiego, czego używasz na co dzień. Taki zapas może się przydać w razie opóźnień, zgubionego bagażu albo problemów ze sprzętem.

### **P2. Czy insulinę można spakować do bagażu rejestrowanego?**

O: Nie. Insulinę i sprzęt diabetologiczny zawsze trzymaj w bagażu podręcznym. W luku bagażowym insulina może zamarznąć, a bagaż może się opóźnić albo zaginąć.

### **P3. Czy naprawdę potrzebuję zaświadczenia od lekarza?**

O: Tak. Może ono ułatwić kontrolę na lotnisku i pomóc w nagłej sytuacji. Powinno potwierdzać diagnozę, leczenie oraz to, że musisz mieć insulinę i sprzęt przy sobie.

### **P4. Czy lotniskowe skanery mogą uszkodzić pompę albo CGM?**

O: Niektóre urządzenia nie powinny przechodzić przez część skanerów, dlatego najlepiej wcześniej sprawdzić zalecenia producenta. Jeśli masz wątpliwości, poproś o kontrolę ręczną.

### **P5. Co zrobić, jeśli skończy mi się insulina albo nie znajdę swojej marki za granicą?**

O: Dlatego najlepiej zabrać odpowiedni zapas z domu. Jeśli pojawi się problem, skontaktuj się z lokalnym lekarzem albo szpitalem oraz ze swoim diabetologiem w kraju.

## **P6. Co właściwie obejmuje EKUZ?**

O: EKUZ daje dostęp do niezbędnej pomocy medycznej w publicznej opiece zdrowotnej w krajach UE, EOG i w Szwajcarii, na takich samych zasadach jak dla mieszkańców. Zwykle nie obejmuje prywatnych wizyt, transportu medycznego do kraju ani całego sprzętu diabetologicznego.

## **P7. Czy przy EKUZ potrzebuję też innego ubezpieczenia?**

O: Tak. Sam EKUZ nie wystarczy. Dodatkowe ubezpieczenie może obejmować nagłe sytuacje, transport do kraju, prywatne wizyty, a czasem także pompę, CGM albo zgubiony sprzęt.

## **P8. Skąd wiedzieć, czy ubezpieczenie obejmuje cukrzycę?**

O: Sprawdź, czy polisa jasno obejmuje choroby przewlekłe i nagłe sytuacje. Warto też zapytać wprost, czy obejmuje nagłe przypadki związane z cukrzycą oraz co dzieje się ze sprzętem, jeśli coś się z nim stanie. Odpowiedzi najlepiej zachować na piśmie.

## **P9. Co jeśli nie dogadam się z lekarzem za granicą?**

O: Przygotuj przetłumaczone zaświadczenie od lekarza, zapisz kilka ważnych zwrotów i korzystaj z aplikacji do tłumaczenia. Możesz też poprosić organizację goszczącą, uczelnię albo koordynatora o pomoc przy telefonach i wizytach.

## **P10. Czy mogę skorzystać z planowanego leczenia w innym kraju UE?**

O: Czasem tak, na przykład przez formularz S2 albo dyrektywę transgraniczną. Wymaga to jednak formalności i zwykle dotyczy bardziej złożonego leczenia, a nie zwykłych wyjazdów młodzieżowych. Zawsze trzeba wcześniej omówić to ze specjalistą i ubezpieczycielem.

# PACKING CHECKLIST

UBRANIA	KOSMETYKI
<input type="checkbox"/> Wygodne buty <input type="checkbox"/> Majtki + skarpetki <input type="checkbox"/> Koszulki <input type="checkbox"/> Swetry/bluzy <input type="checkbox"/> Spodnie/spódnice/sukienki <input type="checkbox"/> Kurtka <input type="checkbox"/> Piżama <input type="checkbox"/> Kostium kąpielowy (opcjonalnie) <input type="checkbox"/> Czapka (opcjonalnie) <input type="checkbox"/> Pasek	<input type="checkbox"/> Szczoteczka + pasta do zębów <input type="checkbox"/> Mydło/żel pod prysznic <input type="checkbox"/> Szampon + odżywka <input type="checkbox"/> Dezodorant <input type="checkbox"/> Krem do twarzy <input type="checkbox"/> Mokre chusteczki <input type="checkbox"/> Krem z filtrem <input type="checkbox"/> Maszynka do golenia <input type="checkbox"/> Produkty menstruacyjne (opcjonalnie) <input type="checkbox"/> Makijaż (opcjonalnie)

DOKUMENTY	RÓŻNE
<input type="checkbox"/> Paszport/dowód osobisty <input type="checkbox"/> Karty pokładowe/bilety/rezerwacje <input type="checkbox"/> Polisa ubezpieczenia podróżnego <input type="checkbox"/> Kontakty alarmowe <input type="checkbox"/> Legitymacja studencka <input type="checkbox"/> Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego	<input type="checkbox"/> Przekąski (słodkie i słone) <input type="checkbox"/> Butelka na wodę (wielorazowa) <input type="checkbox"/> Okulary/okulary przeciwsłoneczne <input type="checkbox"/> Plecak/torba na co dzień <input type="checkbox"/> Książka <input type="checkbox"/> Gry/karty <input type="checkbox"/> Notatnik + długopis

ELEKTRONIKA	
<input type="checkbox"/> Telefon + ładowarka <input type="checkbox"/> Powerbank	<input type="checkbox"/> Adapter podróżny <input type="checkbox"/> Słuchawki

# DIABETES CHECKLIST

## PODSTAWOWE RZECZY ZWIĄZANE Z CUKRZYCĄ

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Peny insulinowe / fiołki z insuliną (zapas x2) | <input type="checkbox"/> Zaświadczenie od lekarza i recepta (po angielsku i w lokalnym języku)              |
| <input type="checkbox"/> Awaryjny zestaw z glukagonem                   | <input type="checkbox"/> Cukry proste na szybko (tabletki glukozy / cukierki / sok)                         |
| <input type="checkbox"/> Strzykawki/igły do pena/zestawy infuzyjne      | <input type="checkbox"/> Bransoletka informująca o cukrzycy lub kartka z tłumaczeniem "Mam cukrzycę typu 1" |
| <input type="checkbox"/> Pompa insulinowa (z ładowarką i zapasem)       | <input type="checkbox"/> Zapasowe baterie/ładowarka USB   |
| <input type="checkbox"/> Glukometr + paski                              | <input type="checkbox"/> Etui chłodzące/torba na insulinę   |
| <input type="checkbox"/> CGM (sensory + aplikacja)                      | <input type="checkbox"/> Wydruk planu leczenia cukrzycy   |
| <input type="checkbox"/> Paski do badania ketonów                       |   |

## MASZ WSZYSTKIE RZECZY PRZYGOTOWANE PRZED PODRÓŻĄ?

- Wykup ubezpieczenie podróżne albo sprawdź, czy zapewniają je organizatorzy (i czy obejmuje choroby przewlekłe)
- Sprawdź, czy Twój EKUZ jest ważny, jeśli go używasz
- Poproś lekarza o zaświadczenie na podróż
- Przetłumacz ważne zwroty, na przykład „Mam cukrzycę typu 1”
- Zaplanuj, jak będziesz przechowywać insulinę (torba chłodząca, lodówka)
- Spakuj cały sprzęt cukrzycowy do bagażu podręcznego
- Sprawdź numery alarmowe w kraju, do którego jedziesz
- Zapisz adresy szpitali w pobliżu miejsca pobytu
- Ustaw przypomnienia o lekach

Note.

# SEKCJA 2

## Przed podróżą



- Jak zadbać o siebie na co dzień podczas wyjazdu
- W nagłych sytuacjach
- Co zrobić, jeśli zgubisz insulinę albo potrzebny sprzęt?
- Numery alarmowe i przydatne zwroty



# Jak zadbać o siebie na co dzień podczas wyjazdu

Podróż zwykle oznacza inne pory posiłków, nowe jedzenie, więcej ruchu i często też mniej snu. To wszystko może wpływać na poziom cukru, nawet jeśli poza tym nic się nie zmienia.

Pamiętaj, żeby:

częściej niż zwykle kontrolować poziom cukru

planować posiłki i przekąski, szczególnie w długie dni w podróży

zawsze mieć przy sobie coś na szybkie podniesienie cukru

Chcesz, żeby dni w podróży były łatwiejsze? Wybierz kartę, która najlepiej pasuje do tego, czego teraz potrzebujesz.

## Notuj

Zapisuj poziom cukru, insulinę i posiłki

- mySugr
- Glucose Buddy
- Diabetes:M

## Przeliczaj

Zapisuj poziom cukru, insulinę i posiłki

- Carbs & Cals
- SNAQ
- CarbManager
- FatSecret

## Skanuj

Sprawdzaj etykiety, węglowodany i skład

- OpenFoodFacts
- Yuka
- OneLabel

Więcej informacji o poszczególnych krajach w aneksie

# Paella - Pizza - Pierogi

Próbowanie nowych dań to jedna z najlepszych części podróżowania, szczególnie jeśli lubisz dobrze zjeść, ale właśnie wtedy poziom cukru potrafi być nieprzewidywalny. Porcje są różnej wielkości, sosy bywają zagadką, a posiłki często jesz o nietypowych porach. Nie musisz jednak perfekcyjnie liczyć węglowodanów. Wystarczy mieć prosty plan, z którego możesz skorzystać w każdej sytuacji. Kiedy nie masz pewności, bezpieczniej zacząć ostrożniej, wybierać bardziej zbilansowane posiłki, jeśli masz taką możliwość.

**Main character energy;**  
Zamawiasz lokalne jedzenie jak profesjonalista.



**Plot twist:**  
Twój poziom cukru ma inne zdanie.

Gdy nie masz pewności, ile węglowodanów znajduje się w posiłku:

- zacznij od mniejszej porcji. Zawsze możesz zjeść więcej później.
- jeśli możesz, oprzyj posiłek na warzywach i białku, bo często pomaga to uniknąć dużych skoków cukru.
- uważaj na dodatki, które łatwo przeoczyć, a które podnoszą ilość węglowodanów, na przykład pieczywo podawane do stołu, słodkie napoje albo słodkie sosy.
- jeśli pijesz alkohol, nie rób tego na pusty żołądek i zwracaj uwagę na spadki cukru później, szczególnie w nocy.

Uważaj też na „ukryte węglowodany”, które nie zawsze są w głównym daniu, ale często pojawiają się w dodatkach, takich jak: pieczywo podawane do posiłku, słodkie sosy i glazury, panierka i potrawy smażone w panierce, zupy albo kremowe dania zagęszczane mąką lub ziemniakami, smoothie, granola i słodzone jogurty.

Jeśli coś smakuje zaskakująco słodko, lepiej założyć, że może mieć więcej węglowodanów, niż na pierwszy rzut oka wygląda.

## Duże posiłki, których efekt pojawia się później

Niektóre posiłki mogą podnosić glukozę później, niż się spodziewasz, szczególnie te, które mają dużo tłuszczu i węglowodanów, jak pizza, burgery, makarony z kremowym sosem czy smażone dania. Zaraz po jedzeniu może być jeszcze w porządku, a wzrost pojawi się dopiero po kilku godzinach. Jeśli widzisz, że tak się u Ciebie dzieje, to nie znaczy od razu, że źle coś policzyłeś. Po prostu przy takich posiłkach organizm może reagować z opóźnieniem. Zanotowanie tego raz może ułatwić Ci ocenę sytuacji następnym razem.

## Wspólne jedzenie utrudnia ocenę porcji

Tapasy i wspólne posiłki to przyjemna sprawa, ale trudniej wtedy ocenić, ile naprawdę się zjadło. Jeśli to pomaga, dobrze od razu ustalić, która część jest dla Ciebie, albo najpierw nałożyć swoją porcję na talerz. Nie jest to rozwiązanie idealne, ale ułatwia oszacowanie porcji.

## Napojom też warto poświęcić uwagę

Słodkie napoje mogą szybko podnieść glukozę, czasem nawet szybciej niż jedzenie. Dotyczy to m.in. coli, soków, lemoniady, słodzonej mrożonej herbaty czy kaw z syropami. Jeśli nie masz pewności, lepiej wybrać mniejszą porcję albo wersję bez cukru i potem ocenić sytuację na podstawie samopoczucia i poziomu glukozy.

## Więcej ruchu, mniej snu

Podróż zwykle oznacza więcej kroków, więcej aktywności i mniej regularny sen, nawet jeśli nie zmieniasz bardzo insuliny ani jedzenia.

Więcej ruchu może sprawić, że poziom glukozy będzie częściej spadał, a wyniki staną się mniej przewidywalne. Mogą też pojawiać się nagłe wzrosty albo spadki, które nie wpisują się w Twój zwykły schemat.

Przygotowaliśmy też tabelę z popularnymi produktami spożywczymi we Włoszech, Polsce i Hiszpanii. Znajdziesz ją w aneksie.

# W nagłych sytuacjach

Przez większość czasu poradysz sobie sam. Sytuacja staje się nagła, gdy nie możesz bezpiecznie sobie z nią poradzić, objawy są silne albo twój stan się pogarsza.

Zawsze poinformuj osoby, z którymi podróżujesz, o swoim stanie zdrowia. Ważne, żeby w razie potrzeby były przygotowane i mogły ci pomóc.

Jeśli masz wątpliwości, potraktuj sytuację poważnie i jak najszybciej poszukaj pomocy.

## Kiedy trzeba pilnie szukać pomocy?

Zareaguj od razu, jeśli:

- masz bardzo niski cukier i jesteś zdezorientowany albo nie jesteś w stanie sam sobie pomóc;
- masz ciężką hipoglikemię i tracisz przytomność albo masz drgawki;
- masz bardzo wysoki cukier i silne objawy, takie jak wymioty, ból brzucha, szybki oddech, zapach acetonu z ust albo bardzo źle się czujesz (możliwa kwasica ketonowa);
- nie jesteś w stanie nic zjeść ani się napić;
- mdlejesz, masz poważny uraz albo osoby obok widzą, że coś jest z tobą nie tak.

### Co zrobić w sytuacji awaryjnej?



## Krok 1. Rozpoznaj objawy

- Niski poziom cukru: drżenie, poty, zawroty głowy, dezorientacja, osłabienie;
- Możliwa kwasica ketonowa/ciężka hiperglikemia: nudności lub wymioty, ból brzucha, zapach acetonu z ust, szybki oddech, silne zmęczenie, bardzo złe samopoczucie.

## Krok 2. Działaj od razu

- Jeśli masz niski cukier i jesteś przytomny, przyjmij około 15 g szybko działającego cukru (tabletki z glukozą, sok, słodzony napój). Jeśli możesz, sprawdź poziom jeszcze raz i w razie potrzeby powtórz;
- Wcześniej upewnij się, że ktoś wie, jak zareagować, jeśli stracisz przytomność albo nie będziesz mógł przetykać. Taka osoba powinna podać glukagon (jeśli jest dostępny) i wezwać pogotowie;
- Jeśli podejrzewasz kwasicę ketonową albo wymiotujesz, nie czekaj. Powiedz o tym komuś i przygotuj się na wezwanie pogotowia.

## Krok 3. Poszukaj pomocy i wezwij pogotowie

- Poproś, żeby został z tobą ktoś dorosły albo ktoś z personelu;
- Wezwij pogotowie, jeśli objawy są silne, twój stan się pogarsza albo jesteś sam i nie wiesz, co robić.

### **Po wszystkim, gdy poczujesz się już lepiej:**

- powiedz rodzinie i koordynatorowi projektu, co się stało;
- poproś o krótką notatkę albo opis, jeśli byłeś w przychodni lub szpitalu;
- zachowaj recepty i rachunki, bo mogą się przydać lekarzowi i ubezpieczycielowi;
- zapisz najważniejsze informacje, póki jeszcze je pamiętasz: godzinę, objawy, co przyjąłeś i co pomogło..

# Co zrobić, jeśli zgubisz insulinę albo potrzebny sprzęt?

Zadzwoń pod 112 albo jedź na najbliższy SOR, jeśli:

- nie masz insuliny albo nie możesz bezpiecznie jej przyjąć
- wymiotujesz, masz ketony albo bardzo źle się czujesz
- poziom cukru jest bardzo wysoki i nie spada mimo zwykłych dawek korygujących

Jeśli jesteś sam, nie czekaj. Poproś pracownika personelu albo kogoś w pobliżu, żeby pomógł ci zadzwonić.

PILNE

Jeśli to nie jest pilne, ale nadal masz insulinę i potrzebujesz zamienników:

1. Od razu powiedz o tym gospodarzowi albo koordynatorowi projektu.
2. Idź do apteki oraz do lekarza lub przychodni, bo może być potrzebna recepta. Przygotuj lub pokaż:
  - \* dokument tożsamości
  - \* EKUZ
  - \* zdjęcie opakowania lub etykiety insuliny (nazwa i stężenie)
  - \* swój plan leczenia (insulina bazowa, przelicznik bolusa albo dawki)
  - \* informację, z jakiego sprzętu korzystasz (pompa, pen, CGM)

NIE PILNE

Jeśli zepsuje się urządzenie (pompa, CGM, glukometr):

- Od razu przejdź na plan awaryjny (peny lub strzykawki, glukometr i paski).
- Jeśli nie masz zapisanego jasnego planu awaryjnego, poszukaj pomocy medycznej raczej wcześniej niż później.
- Jeśli przestanie działać pompa i nie da się jej szybko wymienić, potraktuj to jako pilną sytuację, chyba że możesz przejść na zastrzyki.

URZĄDZENIE  
NIE DZIAŁA

## Co zrobić później?

- Zachowaj rachunki oraz wszelkie zaświadczenia medyczne i recepty (mogą się przydać do ubezpieczenia i dla twojego diabetologa).
- Zapisz, co się stało i kiedy to się wydarzyło (to może pomóc, jeśli później będzie potrzebna dalsza opieka).

# Numery alarmowe i przydatne zwroty

## Numery alarmowe

całe EU: 112

Polska: 999

Włochy: 118

Hiszpania: 061



### Emergency care

Pronto Soccorso

Urgencias

SOR

### Afer hours care

Guardia Medica /  
Continuità Assistenziale

Centro de salud /  
Atención primaria

Nocna i świąteczna  
opieka zdrowotna

### Pharmacy

Farmacia

Farmacia

Apteka

### 24h pharmacy

Farmacia di turno

Farmacia de Guardia

Apteka całodobowa

### Prescription

Ricetta

Receta

Recepta



Powyżej znajdziesz kilka zwrotów, które pomogą ci ustalić, gdzie szukać potrzebnej pomocy.

Przygotowaliśmy też listę przydatnych zwrotów i słów we wszystkich czterech językach, z których możesz skorzystać, gdy potrzebujesz wsparcia.

**Pełną listę znajdziesz w załączniku, a nagrania głosowe są dostępne na stronie DTO.**

Note.

# SEKCJA 3

## Po podróży



- Co warto zrobić po powrocie?
- Koszty, dokumenty i ubezpieczenie

# Co warto zrobić po powrocie?

Powrót do domu to dobry moment, żeby odetchnąć i spojrzeć na wyjazd z pewnym dystansem. Dzięki temu łatwiej zobaczyć, co poszło dobrze, co następnym razem warto zrobić inaczej i czy wszystko jest w porządku ze zdrowiem. Wystarczy poświęcić na to 10-15 minut i zadać sobie kilka pytań:

## Co się sprawdziło?

1. Kiedy czułeś, że masz wszystko pod kontrolą?
2. Czy coś, czym martwiłeś się przed wyjazdem, okazało się łatwiejsze, niż myślałeś?
3. Co pomogło ci najbardziej: aplikacje, lista rzeczy czy wsparcie innych?

Jeśli podczas wyjazdu wydarzyło się coś ważnego, nie lekceważ tego tylko dlatego, że jesteś już w domu.

Warto umówić wizytę albo chociaż skonsultować się z diabetologiem, zwłaszcza jeśli doszło do czegoś poważnego, np. bardzo niskiego lub bardzo wysokiego cukru, wizyty w szpitalu, dużych zmian dawek albo nietypowych wahań glikemii.

Porozmawiaj z lekarzem szczerze o tym, co cię przestraszyło, co się sprawdziło i co następnym razem chciałbyś zrobić inaczej.

## Co było trudne?

1. Czy przez cukrzycę zdarzało ci się czuć niepewnie albo być przytłoczonym?
2. Czy miałeś trudności z jedzeniem, strefą czasową, sprzętem albo lekarzem?
3. Czy jest coś, co następnym razem lepiej byś spakował albo zaplanował?

Jeśli po takiej sytuacji nadal czujesz lęk albo trudno ci się z tym uporać, możesz też poszukać dodatkowego wsparcia psychologicznego (wiele poradni i organizacji je oferuje).

Pamiętaj, żeby zabrać ze sobą:

- wszelkie dokumenty medyczne, które dostałeś za granicą;
- recepty i opakowania leków;
- rachunki ze szpitala lub apteki (dla lekarza i ubezpieczenia).

# Koszty, dokumenty i ubezpieczenie

Jeśli podczas wyjazdu korzystałeś z opieki zdrowotnej albo doszło do nagłej sytuacji, warto sprawdzić, czy możesz odzyskać część kosztów.

## Ubezpieczenie prywatne

Jeśli masz prywatne lub podrózne ubezpieczenie, najważniejsze jest to, co sprawdzisz jeszcze przed wyjazdem: czy polisa obejmuje cukrzycę typu 1, leczenie w nagłych przypadkach, pobyt w szpitalu, transport medyczny do kraju i ewentualnie sprzęt, taki jak pompa czy CGM. Zwrot kosztów zależy od tego, co jest zapisane w polisie.

Po powrocie skontaktuj się z ubezpieczycielem i opisz, co się stało. Sprawdź, czy dana sytuacja podlega zwrotowi i co trzeba zrobić, żeby złożyć wniosek. Zwykle potrzebne są dokumenty medyczne, rachunki, faktury i potwierdzenia płatności, więc warto wszystko zachować. Jeśli nie masz pewności, czy coś podlega zwrotowi, po prostu zapytaj.

## EKUZ lub jego krajowy odpowiednik

Jeśli korzystałeś z Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ lub jej krajowego odpowiednika), leczenie w publicznych placówkach często jest rozliczane bezpośrednio z systemem twojego kraju albo płacisz tylko tyle, ile miejscowi pacjenci. Czasem jednak koszty mogą być wyższe, niż się spodziewasz. W takiej sytuacji możesz później sprawdzić, czy da się odzyskać część pieniędzy przez zagraniczną instytucję albo swój fundusz zdrowia, ale zasady różnią się w zależności od kraju. Najbezpieczniej zachować całą dokumentację i potem zapytać ubezpieczyciela lub krajowy punkt kontaktowy, co możesz zrobić w swojej sytuacji.

Trzymanie w jednym miejscu dokumentacji medycznej, faktur, rachunków, potwierdzeń płatności i danych ubezpieczenia może nie brzmieć ekscytująco, ale może oszczędzić tobie i twojej rodzinie sporo pieniędzy i stresu.



AMER

ASSA

DORS

TPomysły i działania opisane w tej części powstały i były testowane podczas szkolenia DTO, które odbyło się w czerwcu 2025 roku w Warszawie. W ośmiodniowym programie łączącym edukację pozaformalną, pracę z młodzieżą i uczenie się od siebie nawzajem wzięło udział dziewięciu młodych ambasadorów.

Podczas szkolenia uczestnicy:

- poznawali i ćwiczyli metody edukacji pozaformalnej;
- przyglądali się roli youth workerów oraz możliwościom w programach Erasmus+ i ESC;
- pracowali z Toolkit DTO i platformą internetową;
- tworzyli i testowali wydarzenia oraz kampanie dla młodzieży dotyczące podróżowania z cukrzycą typu 1.

Po szkoleniu wszyscy partnerzy zobowiązali się do zorganizowania w swoim kraju przynajmniej jednego lokalnego wydarzenia DTO, żeby podzielić się tym, czego się nauczyli. We Włoszech partner AGD Bologna przygotował szerszy cykl wydarzeń ambasadorskich, który już na etapie wniosku projektowego był przewidziany jako jeden z ważnych elementów DTO. Działania te miały pokazać umiejętności zdobyte podczas szkolenia i stworzyć młodym osobom z cukrzycą typu 1 przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami z podróży.

Narzędzia i przykłady zebrane w tej części zostały współtworzone z uczestnikami szkolenia i lokalnych działań, które odbyły się później. Mają być inspiracją, którą możesz dostosować do własnego kontekstu.



# Dla młodych aktywistów i ambasadorów DTO

Ta część jest dla młodych działaczy, youth workerów i liderów rówieśniczych, którzy chcą korzystać z Toolkit DTO także z innymi, a nie tylko dla siebie. Możesz działać w stowarzyszeniu diabetyków, grupie młodzieżowej, szkole albo po prostu w małym gronie znajomych. Cel jest prosty: wykorzystać własne doświadczenie i ten toolkit do małych, konkretnych działań, które sprawią, że podróżowanie z cukrzycą typu 1 będzie mniej stresujące i bardziej dostępne.

Nie musisz być ekspertem. Jeśli żyjesz z T1D albo blisko współpracujesz z młodymi osobami z T1D, umiesz słuchać i chcesz uczyć się razem z innymi, możesz działać jako ambasador DTO.

## Co może robić ambasador DTO?

Jako ambasador możesz na przykład:

- poprowadzić krótkie spotkanie albo warsztat na podstawie wybranej części toolkitu;
- zorganizować krąg rozmowy, podczas którego młodzi ludzie podzielą się swoimi obawami i doświadczeniami związanymi z podróżowaniem;
- wspólnie z grupą stworzyć checklistę albo plakat z poradami na wyjazd
- przygotować mały punkt informacyjny podczas lokalnego wydarzenia, np. festiwalu młodzieżowego albo dnia szkolnego;
- rozpocząć krótką serię w mediach społecznościowych z autentycznymi treściami o podróżowaniu z T1D.

# Jak poprowadzić warsztat DTO

Jeśli chcesz zorganizować warsztat DTO, możesz oprzeć go na prostym schemacie edukacji pozaformalnej. Taka edukacja polega na uczeniu się przez działanie, wymianę doświadczeń i refleksję, a nie przez długie wykłady. Chodzi o stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy może odwołać się do własnych doświadczeń i uczyć się od innych.

Warsztat w duchu edukacji pozaformalnej możesz podzielić na cztery główne elementy:

## 1. Powitanie i stworzenie bezpiecznej atmosfery

Zacznij od krótkiej rozgrzewki albo ćwiczenia na poznanie się, żeby uczestnicy mogli się odprężyć i lepiej poczuć w grupie. Wspólnie ustalcie kilka prostych zasad, np. słuchamy się bez oceniania, szanujemy prywatność, każdy sam decyduje, ile chce powiedzieć. Warto też jasno zaznaczyć, że to nie jest konsultacja medyczna, tylko przestrzeń do wymiany doświadczeń i praktycznych wskazówek związanych z podróżowaniem z cukrzycą typu 1.

## 2. Wyjdź od sytuacji z życia

Wprowadź temat warsztatu przez coś konkretnego: krótką historię, problem, pytanie albo sytuację, np. „pierwszy lot z T1D”, „co zrobić, gdy zachoruję za granicą” albo „jak rozmawiać o cukrzycy z nowymi znajomymi na wyjeździe”. Zapytaj uczestników, co już wiedzą, czego się obawiają i co przydarzyło się im albo ich znajomym. Chodzi o to, żeby wyjść od ich doświadczeń, a nie od teorii.

### 3. Praca w małych grupach z wykorzystaniem Toolkitu

Podziel uczestników na pary albo małe grupy. Daj każdej grupie zadanie związane z tematem i zachęć ją do skorzystania z Toolkitu DTO jako wsparcia: można przeczytać krótki fragment, sięgnąć do checklisty, zajrzeć do wsparcia językowego albo oprzeć się na układzie „przed / w trakcie / po”. Potem grupa robi z tym coś konkretnego: tworzy mini checklistę, przygotowuje scenkę, rysuje prosty plakat, pisze wiadomość do znajomego przed wyjazdem albo planuje przykładową podróż z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa. Twoją rolą jako osoby prowadzącej jest wspieranie uczestników, zadawanie pytań i pomaganie im łączyć ich pomysły z narzędziami z toolkitu.

### 4. Wspólne podsumowanie i zakończenie

Na koniec zbierz grupy z powrotem i daj im przestrzeń do pokazania tego, co przygotowały. Po każdej prezentacji zadaj kilka prostych pytań, np.: czego się dowiedzieliście? co was zaskoczyło? co chcielibyście wykorzystać przy następnym prawdziwym wyjeździe? Na zakończenie możesz zrobić krótką rundę podsumowującą: jedna rzecz, której się nauczyłem, jedna rzecz, która nadal mnie martwi, i jeden konkretny krok, który chcę podjąć. Taki moment refleksji jest ważny w edukacji pozaformalnej, bo pomaga uczestnikom odnieść to, co wydarzyło się podczas warsztatu, do własnego życia.

Z tej struktury możesz korzystać przy różnych tematach: przygotowaniach do wyjazdu, sytuacjach awaryjnych, rozmowach z rodzicami, podróżowaniu z przyjaciółmi i wielu innych. Przykładowe warsztaty ze szkolenia i wydarzeń lokalnych opisane w załączniku opierają się właśnie na tej logice edukacji pozaformalnej, więc możesz potraktować je jako gotowe modele i dopasować do swojej grupy.

**Jeśli chcesz zobaczyć przykład takiego działania, w Aneksie znajdziesz to, które najbardziej nam się spodobało.**



Note.

# ANEKS



- Wsparcie językowe
- Przydatne aplikacje
- Informacje dotyczące Włoch
- Informacje dotyczące Hiszpanii
- Informacje dotyczące Polski
- Dodatkowe materiały DTO
- Źródła

# Wsparcie językowe

Tutaj znajdziesz przydatne zwroty i słownictwo, które mogą się przydać w sytuacjach medycznych, na lotnisku albo po prostu wtedy, gdy chcesz wyjaśnić innym swoje potrzeby. Możesz potraktować to jako ściągawkę i mieć ją w telefonie albo wydrukowaną w torbie.

Możesz też odsłuchać te zwroty w zakładce „Toolkit” na platformie internetowej DTO.

Angielski	Polski	Hiszpański	Włoski
I have Type 1 diabetes	Mam cukrzycę typu pierwszego	Tengo diabetes tipo uno	Ho il diabete di tipo uno
I need sugar	Potrzebuję cukru	Necesito azúcar	Ho bisogno di zucchero
I need insulin	Potrzebuję insuliny	Necesito insulina	Ho bisogno di insulina
I feel unwell	Źle się czuję	Me siento mal	Sto male
Please call an ambulance	Proszę wezwać karetkę	Por favor llame a una ambulancia	Per favore chiama un'ambulanza
My blood sugar is too low	Mam za niski poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado bajo	Ho la glicemia troppo bassa
My blood sugar is too high	Mam za wysoki poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado alto	Ho la glicemia troppo alta
I use an insulin pen	Używam pena insulinowego	Uso una pluma de insulina	Uso una penna di insulina
I use an insulin pump	Używam pompy insulinowej	Uso una bomba de insulina	Uso una pompa di insulina

Angielski	Polski	Hiszpański	Włoski
These are my medical supplies	To są moje rzeczy medyczne	Estos son mis suministros médicos	Questi sono i miei articoli medici
I need to test my blood sugar	Muszę zmierzyć poziom cukru	Necesito medir mi nivel de azúcar	Devo misurare la mia glicemia
I have a medical certificate	Mam zaświadczenie lekarskie	Tengo un certificado médico	Ho un certificato medico
I'm wearing a glucose sensor	Noszę sensor glukozy	Llevo un sensor de glucosa	Indosso un sensore di glucosio
Does this contain sugar?	Czy to zawiera cukier?	¿Esto contiene azúcar?	Questo contiene zucchero?
I need a sugar-free option	Potrzebuję opcji bez cukru	Necesito una opción sin azúcar	Ho bisogno di un'opzione senza zucchero
Can I see the ingredients?	Czy mogę zobaczyć składniki?	¿Puedo ver los ingredientes?	Posso vedere gli ingredienti?
I have insulin in my bag	Mam insulinę w torbie	Tengo insulina en mi bolso	Ho l'insulina nella borsa
This is a medical device	To jest urządzenie medyczne	Este es un dispositivo médico	Questo è un dispositivo medico
I need to keep this cool	Muszę to przechowywać w chłodzie	Necesito mantener esto frío	Devo tenere questo al fresco
Can I store this in the fridge?	Czy mogę to przechować w lodówce?	¿Puedo guardar esto en la nevera?	Posso conservare questo nel frigorifero?
I have diabetes, but it's under control	Mam cukrzycę, ale jest pod kontrolą	Tengo diabetes, pero está controlada	Ho il diabete, ma è sotto controllo

Angielski	Polski	Hiszpański	Włoski
Where is the nearest pharmacy?	Gdzie jest najbliższa apteka?	¿Dónde está la farmacia más cercana?	Dov'è la farmacia più vicina?
Please call a doctor	Proszę wezwać lekarza	Por favor llame a un médico	Per favore chiami un medico
This person has Type 1 diabetes	Ta osoba ma cukrzycę typu	Esta persona tiene diabetes tipo uno	Questa persona ha il diabete di tipo uno
I can't wait a long time, it's urgent	Nie mogę długo czekać, to pilne	No puedo esperar mucho tiempo, es	Non posso aspettare a lungo, è urgente

# Przydatne aplikacje

Smartfon może ułatwić życie i podróżowanie z cukrzycą typu 1, zwłaszcza jeśli korzystasz z niego w sposób, który cię wspiera, a nie dodatkowo stresuje. Poniżej znajdziesz przykłady aplikacji i narzędzi cyfrowych, z których młodzi ludzie często korzystają na co dzień do kontrolowania cukrzycy, liczenia węglowodanów, zdalnego kontaktu z opieką medyczną i zdobywania wiedzy.

DTO nie promuje oficjalnie żadnego konkretnego produktu. Funkcje aplikacji i ich dostępność mogą się zmieniać, dlatego zawsze sprawdzaj aktualne informacje i skonsultuj się ze swoim zespołem diabetologicznym, zanim zmienisz sposób leczenia.

## 1. Aplikacje do codziennego kontrolowania cukrzycy

Te aplikacje pomagają zapisywać poziom glukozy, dawki insuliny, posiłki i aktywność, a czasem także tworzyć raporty, którymi możesz podzielić się ze swoim zespołem.

- **mySugr** – aplikacja działająca jak dzienniczek cukrzycowy, w której można zapisywać poziom cukru, dawki insuliny, posiłki i własne notatki. Wersja Pro oferuje bardziej szczegółowe raporty i analizy.
- **Glucose Buddy** – łączy w jednym miejscu zapisy poziomu glukozy, leków i posiłków.
- **Diabetes:M** – bardziej rozbudowany dziennik z wykresami, a w wersji premium także z kalkulatorem bolusa.
- **SocialDiabetes** – aplikacja i platforma internetowa, które pozwalają zapisywać poziom glukozy i ilość węglowodanów, a w niektórych krajach także udostępniać dane specjalistom.
- **mylife Digital** – cyfrowy system połączony z **pompą mylife YpsoPump** i **CGM Dexcom**, umożliwiający udostępnianie danych w chmurze.

Takie narzędzia mogą być szczególnie przydatne w podróży, kiedy chcesz mieć jasny obraz tego, co dzieje się z twoim poziomem glukozy przy nowym rytmie dnia albo zmianie strefy czasowej.

## 2. Aplikacje do liczenia węglowodanów

Kiedy jesz w innym kraju i trafiasz na nieznane potrawy, liczenie węglowodanów może być trudniejsze. Pomocne mogą być wtedy takie aplikacje:

- **Carbs & Cals** – pokazuje zdjęcia rzeczywistych porcji razem z ilością węglowodanów; przydaje się, gdy chcesz szybko oszacować porcję z talerza.
- **SNAQ** – pozwala zrobić zdjęcie posiłku i podaje orientacyjną ilość węglowodanów oraz innych składników odżywczych.
- **Carb Manager/Carb Counter-type apps** – ogólne aplikacje do liczenia węglowodanów z dużą bazą produktów i możliwością zapisywania posiłków.
- **NDSS Carb Counting resources** – materiały edukacyjne przygotowane w Australii, które mogą być też przydatne jako narzędzie do nauki w innych krajach.
- General nutrition apps such as **Yazio** or **FatSecret** – pomagają sprawdzić ilość węglowodanów i kalorii w produktach pakowanych oraz daniach restauracyjnych.

## 3. Telemedycyna i narzędzia do zdalnej opieki

Narzędzia telemedyczne pozwalają udostępniać dane zespołowi medycznemu i otrzymywać wsparcie na odległość:

- **SocialDiabetes** i **mylife Digital** oferują platformy, na których specjaliści mogą mieć wgląd w twoje dane.
- W niektórych regionach, na przykład w Toskanii, aplikacje do ciągłego monitorowania glukozy, takie jak **FreeStyle Libre**, są połączone z regionalną e-dokumentacją medyczną, dzięki czemu dane o glikemii mogą być widoczne w oficjalnej historii leczenia.
- W niektórych krajach krajowe rozwiązania cyfrowe dotyczące diabetologii mogą umożliwiać bezpieczną wymianę wiadomości, wideokonsultacje albo udostępnianie wyników.

#### 4. Aplikacje edukacyjne i wspierające zdrowie psychiczne

Narzędzia cyfrowe mogą też wspierać naukę i samopoczucie:

- **T1DCoach (Polska)** – aplikacja edukacyjna stworzona dla dzieci z T1D, w której opiekują się one wirtualnym awatarem, ucząc się przy tym, jak radzić sobie z cukrzycą na co dzień. Zawiera realistyczne sytuacje, takie jak pominięcie insuliny czy leczenie hipoglikemii, a także wskazówki dla opiekunów.
- Internetowe programy wsparcia grupowego, takie jak “**Step Out of Your Bubble**”, wykorzystują standardowe platformy do wideorozmów i prywatne kanały, żeby oferować grupy wsparcia psychologicznego dla młodych dorosłych z T1D.

# Informacje dotyczące Włoch



## **Krajowy system ochrony zdrowia:**

SSN – Servizio Sanitario Nazionale (włoski publiczny system ochrony zdrowia).

## **Krajowa karta zdrowia:**

Tessera Sanitaria – imienna karta zdrowia używana do korzystania z usług SSN i realizacji recept.

## **Europejska karta zdrowia:**

We Włoszech karta EKUZ jest wydawana jako część Tessera Sanitaria albo razem z nią, często na odwrocie karty. Umożliwia dostęp do niezbędnej opieki medycznej w publicznych placówkach w innych krajach UE/EOG oraz w Szwajcarii.

## **Poziom regionalny:**

Opieka zdrowotna jest organizowana przez regionalne instytucje ochrony zdrowia (ASL/ATS/Aziende Sanitarie Locali), dlatego sposób korzystania z usług i ich dostępność mogą się różnić w zależności od regionu.

<b>Danie</b>	<b>Przybliżona ilość węglowodanów / 100 g</b>	<b>Przykładowa porcja</b>	<b>Przybliżona ilość węglowodanów / porcję</b>	<b>Uwaga przy T1D</b>
<b>Lasagna z mięsem</b>	~17 g	ok. 250 g (1 duży kawałek)	~43 g	Makaron + beszamel + ser → umiarkowana ilość węglowodanów, dużo tłuszczu. Uważaj na późniejszy wzrost.
<b>Pizza Margherita</b>	~46 g	ok. 300 g (1 średnia pizza / 2 duże kawałki)	~139 g	Bardzo dużo węglowodanów. Wiele osób podaje bolus w 2 etapach albo korzysta z bolusa przedłużonego.
<b>Spaghetti z sosem pomidorowym</b>	~18.5 g	ok. 250 g ugotowanego makaronu	~46 g	Klasyczne danie; większość węglowodanów pochodzi z makaronu. Sos pomidorowy zwykle ma ich niewiele.
<b>Grzybowe risotto</b>	~31 g	ok. 250 g ugotowanego makaronu	~78 g	Ryż gotowany w bulionie; spora ilość węglowodanów naraz, do tego trochę tłuszczu z sera i masła.
<b>Arancini (kulki ryżowe)</b>	~25 g	ok. 150 g (1 duża kulka / 2 małe)	~38 g	Smażona kulka ryżowa z nadzieniem → węglowodany i tłuszcz; często jedzona jako przekąska, ale wymaga uwzględnienia insuliny.

# Informacje dotyczące Hiszpanii



## **Informacje dotyczące Hiszpanii:**

SNS – Sistema Nacional de Salud (hiszpański publiczny system ochrony zdrowia).

### **Krajowa karta zdrowia:**

Każda wspólnota autonomiczna wydaje własną kartę zdrowia powiązaną z systemem SNS (np. SESCAM, SERMAS, CatSalut). Karty te służą do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej w danym regionie.

### **Europejska karta zdrowia:**

Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) to hiszpański odpowiednik karty EKUZ. Umożliwia dostęp do niezbędnego leczenia podczas tymczasowego pobytu w innych krajach UE/EOG oraz w Szwajcarii.

### **Poziom regionalny:**

The INSS – Instituto Nacional de la Seguridad Social odpowiada za rejestrację w systemie, prawo do świadczeń w ramach SNS oraz wydawanie karty TSE/EKUZ.

Danie	Przybliżona ilość węglowodanów / 100 g	Przykładowa porcja	Przybliżona ilość węglowodanów / porcję	Uwaga przy T1D
<b>Paella z owocami morza</b>	~16.5 g	ok. 250 g (1 talerz)	~41 g	Danie na bazie ryżu, z węglowodanami i pewną ilością tłuszczu (oliwa / chorizo). Wielkość porcji ma duże znaczenie.
<b>Gazpacho</b>	~4 g	ok. 250 g (1 miseczka)	~10 g	Na bazie warzyw, mało węglowodanów; często dobry i bezpieczny wybór na początek. Uważaj na pieczywo lub grzanki podawane na wierzchu.
<b>Hiszpański omelet (tortilla de patatas)</b>	~10 g	ok. 150 g (1 kawałek)	~15 g	Jajka i ziemniaki; umiarkowana ilość węglowodanów, dość dużo tłuszczu, więc wzrost może być wolniejszy.
<b>Croquetas</b>	~24 g	ok. 100 g (3-4 sztuki)	~24 g	Panierowane i smażone, więc to połączenie węglowodanów i tłuszczu; wzrost może pojawić się później.
<b>Fabada asturiana</b>	~7.5 g	ok. 300 g (1 głęboki talerz)	~22 g	Gulasz z fasoli; węglowodany pochodzą głównie z fasoli, a tłuszcz z kiełbasy. To sycące danie, które trawi się wolniej.

# Informacje dotyczące Polski



## **Krajowy system ochrony zdrowia:**

NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia, który finansuje publiczną opiekę zdrowotną.

## **Krajowa karta zdrowia:**

W Polsce nie ma jednej plastikowej „karty zdrowia”, jak we Włoszech czy Hiszpanii. Prawo do świadczeń potwierdza się zwykle numerem PESEL i w systemie eWUŚ w placówce. Dodatkowe karty lub dokumenty mogą być wydawane np. przez ubezpieczycieli albo uczelnie.

## **Europejska karta zdrowia:**

Polskim odpowiednikiem EHIC jest EKUZ – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego. Umożliwia korzystanie z niezbędnej opieki medycznej w publicznych placówkach w innych krajach UE/EOG oraz w Szwajcarii.

## **Poziom regionalny:**

Regionalne oddziały NFZ wydają kartę EKUZ i udzielają informacji dotyczących leczenia za granicą.

Danie	Przybliżona ilość węglowodanów / 100 g	Przykładowa porcja	Przybliżona ilość węglowodanów / porcję	Uwaga przy T1D
Pierogi (boiled, savoury filling)	~30 g	ok. 180 g (ok. 6 sztuk)	~54 g	Głównym źródłem węglowodanów jest ciasto. Smażenie zwiększa ilość tłuszczu, ale nie węglowodanów.
Placki ziemniaczane	~24 g	ok. 150 g (2-3 placki)	~36 g	Tarte ziemniaki i mąka, smażone na oleju, czyli połączenie węglowodanów i tłuszczu; dodatki, takie jak śmietana czy cukier, zwiększają ilość węglowodanów.
Zupa pomidorowa	~5 g	ok. 300 g (1 miska)	~15 g	Bez ryżu lub makaronu ma dość mało węglowodanów. Z ryżem albo makaronem ich ilość wyraźnie rośnie.
Żurek	ok. 8 g	ok. 300 g (1 miska)	~25 g	Zakwas żytni, ziemniaki i kiełbasa; ilość węglowodanów jest umiarkowana, ale tłuszczu i białka zwykle jest sporo.
Makowiec	~47 g	ok. 80 g (1 kawałek)	~38 g	Dużo węglowodanów (cukier, mąka i mak). Lepiej traktować go jak pełnoprawny deser, a nie „tylko kawałek”.

# PRZYKŁADOWA AKTYWNOŚĆ 1

CZAS 🕒	SESJA 📅	MATERIAŁY 📁	NOTATKI 📝
10 minut	<p><b>Otwarcie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Trenerzy przedstawiają się i wyjaśniają, co będzie się działo.</li> <li>Przedstawienie sesji.</li> <li>Przedstawienie celu.</li> </ol>	- Laptop	
20 minut	<p><b>Rozgrzewka: „Think well”</b></p> <p>Trenerzy rozdają rolkę papieru toaletowego i proszą uczestników, żeby wzięli tyle listków, ile zwykle by wzięli. Potem wyjaśniają zasadę: za każdy listek uczestnik mówi o sobie jedną rzecz. Mogą zacząć od imienia, skąd są i dlaczego dotoczyli do aktywności.</p>	- Papier toaletowy	
50 minut (20+20 + 10 min na bufer)	<p><b>Prezentacja Toolkitu i Platformy DTO – ćwiczenie symulacyjne</b></p> <p>Trenerzy przedstawiają toolkit i platformę DTO poprzez krótką symulację opartą na trzech codziennych sytuacjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>lekarz</b> (pytanie o informacje medyczne i leki przed wyjazdem)</li> <li><b>rodzice</b> (obawy związane z wyjazdem uczestnika)</li> <li><b>lotnisko</b> (moment wyjazdu i pożegnania)</li> </ul> <p>o symulacjach uczestnicy zostają podzieleni na grupy i biorą udział w krótkiej burzy mózgów. Zastanawiają się nad tym, co zauważyli, i rozmawiają o tym, jak sami zareagowaliby w każdej z tych sytuacji.</p> <p>Na końcu każda grupa odtwarza jeden ze scenariuszy i przedstawia go pozostałym, odpowiadając poprzez scenkę na pytania pomocnicze.</p> <p>Po tym następuje krótkie omówienie, a trenerzy wyjaśniają w prosty sposób, czym jest toolkit i platforma DTO oraz jak można z nich korzystać w praktyce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flipchart</li> <li>- Markery</li> <li>- Taśma</li> <li>- Scenariusze</li> </ul>	<p><b>Scenariusze:</b></p> <p><b>1) Lekarz</b></p> <p><b>Główne tematy:</b> ubezpieczenie, lista rzeczy do przygotowania przed wyjazdem, kontakty awaryjne i to, gdzie szukać pomocy w razie potrzeby.</p> <p>W tym scenariuszu lekarz nie jest pewien, co pacjent może zrobić przed podróżą, więc zaczyna szukać informacji w internecie. Pacjent czuje się przez to zdezorientowany i zostaje z wieloma pytaniami bez odpowiedzi.</p> <p><b>2) Rodzice</b></p> <p><b>Główne tematy:</b> praktyczne korzystanie z checklisty i radzenie sobie z obawami.</p> <p>Jeden z trenerów wciela się w rodzica, który chce przygotować swoje dziecko do wyjazdu. Przechodzi przez checklistę i pyta uczestników, co ich zdaniem najważniej spakować lub przygotować i co sami uznaliby za priorytet.</p> <p><b>3) Lotnisko</b></p> <p><b>Główne tematy:</b> ważne dokumenty i kontrola na lotnisku.</p>

			<p>Trenerzy w zabawny sposób wybierają ochotnika: jeden z uczestników podaje liczbę, a trenerzy odliczają kolejne osoby w grupie, aż dojdą do tej liczby. Wybrana osoba wciela się w rolę osoby z cukrzycą, która zaraz wyjeżdża. Korzystając z tego, czego nauczyła się podczas wcześniejszych symulacji, przechodzi krok po kroku przez proces wyjazdu, prowadzona przez jednego z trenerów.</p> <p><b>Pytania do omówienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co zrobiłbyś inaczej?</li> <li>• Czy twoim zdaniem coś można poprawić?</li> <li>• Co w tych sytuacjach nie zadziało i dlaczego?</li> </ul>
<p><b>40 minut</b> (15 min odgrywania ról, 25 min omówienia)</p>	<p><b>Zorganizowanie aktywności z młodzieżą na podstawie poznanych treści:</b></p> <p>Ćwiczenie polega na dobraniu uczestników w pary. Każda osoba dostaje na kartce krótki opis swojej roli oraz najważniejsze elementy, na które powinna zwrócić uwagę w danej sytuacji. Następnie uczestnicy odgrywają scenkę i sprawdzają w praktyce dany scenariusz.</p> <p>Każda para wciela się w obie role: najpierw przez 5 minut odgrywa pierwszą rolę, potem uczestnicy zamieniają się miejscami i powtarzają scenkę przez kolejne 5 minut z drugiej perspektywy.</p> <p>Na końcu trenerzy prowadzą krótkie omówienie z pytaniami pomocniczymi, żeby podkreślić najważniejsze wnioski i zastanowić się, co się sprawdziło, a co można poprawić.</p>	<p>- Scenariusze do odgrywania ról na kartkach</p>	<p><b>Pytania do krótkiego omówienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Która rola była dla ciebie trudniejsza i dlaczego?</li> <li>• Jak myślisz, z czego to wynikało?</li> <li>• Jakie różnice zauważyłeś między tymi dwiema rolami?</li> <li>• Czego nauczyłeś się dzięki temu ćwiczeniu?</li> </ul>
<p><b>30 minut</b></p>	<p><b>Refleksja i podsumowanie:</b></p> <p>Po końcowym omówieniu poprzedniego ćwiczenia trenerzy zachęcają uczestników do zastanowienia się nad tym, czego się nauczyli i jak się czuli podczas sesji.</p> <p>Na koniec trenerzy pokazują kod QR prowadzący do toolkitu, a uczestnicy zapisują jedno słowo albo krótkie zdanie opisujące ich odczucia. Z tych odpowiedzi powstanie potem krótkie podsumowanie w formie chmury słów.</p>		<p><b>Pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak się teraz czujesz?</li> <li>• W skali od 1 do 10, jak dużo twoim zdaniem nauczyłeś się dzisiaj?</li> <li>• Na ile myślisz, że to przyda ci się w codziennym życiu?</li> </ul>

# PRZYKŁADOWA AKTYWNOŚĆ 2

**TEMAT:** Toolkit dotyczący podróżowania z cukrzycą typu 1

**CZAS TRWANIA:** 105 minut

**CELE:** Zachęcenie uczestników do poznania i pobrania toolkitu

**TRENERZY:**

CZAS 🕒	SESJA 📄	MATERIAŁY 📁	NOTATKI 📝
5 minut	<p><b>Otwarcie:</b> Trenerzy witają grupę, przedstawiają siebie i organizatorów wydarzenia. Krótko wprowadzają też temat cukrzycy i wyjaśniają, czego będzie dotyczyć sesja.</p>	- Laptop	Przywitaj uczestników, przedstaw organizację goszczącą wydarzenie oraz krótko opowiedz o sobie i podaj swoje imię, zanim rozpocznesz sesję.
15 minut	<p><b>Rozgrzewka – bingo osobiste:</b> Trenerzy proszą uczestników o uzupełnianie kart bingo pytaniami o charakterze osobistym zamiast liczbami.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozdaj karty bingo i długopisy.</li> <li>2. Jasno wyjaśnij zasady.</li> <li>3. Włącz minutnik (10 minut).</li> <li>4. Zakończ aktywność i płynnie przejdź do kolejnej części krótkim nawiązaniem do tematu.</li> </ol> <p>Zasady bingo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na jednej karcie nie można wpisać imienia tej samej osoby więcej niż raz;</li> <li>• uczestnicy muszą znaleźć osoby, które mogą odpowiedzieć „tak” na poszczególne pytania;</li> <li>• nie można zadawać tej samej osobie dwóch pytań pod rząd;</li> <li>• jeśli uczestników jest mniej niż 15, to samo imię może pojawić się dwa razy.</li> </ul> <p>Można przygotować drobne nagrody dla zwycięzców, np. stodycze.</p>	<p>- Karty bingo do wydrukowania</p> <p>- Długopisy</p> <p>- Minutnik</p> <p>- Stodycze</p>	Liczba pytań powinna zależeć od wielkości grupy, dlatego warto przygotować dwie wersje kart bingo: jedną dla 10-15 osób i drugą dla grupy około 30 osób.
30 minut	<p><b>Prezentacja programów Erasmus+ i ESC:</b> Sesja zaczyna się od krótkiego pytania o wcześniejsze doświadczenia uczestników (około 10 minut). Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kto brał już udział w Erasmus+ lub ESC?</li> <li>• kto chciałby w przyszłości wziąć udział w Erasmus+ lub ESC?</li> </ul> <p>(Uczestnicy odpowiadają, wstając.)</p>	<p>- Film o Erasmus+ i ESC oraz inspirujący materiał wideo</p> <p>- Projektor</p> <p>- Głośnik</p> <p>- Laptop</p> <p>- Dostęp do internetu</p>	Warto krótko komentować i dopowiadać między filmami.

	Następnie odbywa się krótka prezentacja obu programów z wykorzystaniem filmów i slajdów (około 15 minut).		
<b>15 minut</b>	<p><b>Ćwiczenie praktyczne::</b></p> <p>Przejdźcie do tematu: dlaczego podróżowanie może być wyzwaniem dla osób żyjących z cukrzycą typu 1?</p> <p>Żeby pomóc uczestnikom zastanowić się nad trudnościami związanymi z podróżowaniem z cukrzycą, zaczynamy od krótkiego zadania indywidualnego.</p> <p><b>(2 minuty)</b> Każdy uczestnik dostaje czystą kartkę i odpowiada na pytanie:</p> <p>„Za godzinę musisz wyjechać za granicę i nie masz czasu nic zaplanować. Jakie 5 rzeczy zabierzesz ze sobą?”</p> <p><b>Refleksja:</b></p> <p>(5-10 minut) Uczestnicy dzielą się swoimi listami i wyjaśniają swoje wybory. Trenerzy zwracają uwagę na różnice między odpowiedziami osób z cukrzycą i bez cukrzycy. Po tej części warto przeznaczyć jeszcze 5-7 minut na krótką refleksję w grupie.</p>	- Kartki i długopisy	Jeśli w grupie jest więcej niż 15 osób, można użyć Mentimetera.
<b>30 + 15 minut</b>	<p><b>Prezentacja projektu DTO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Dlaczego tu jestem?</b> (aktywność w Mentimeterze)</li> <li>ak powstało DTO: od czego się zaczęło, czym się zajmuje i jaki jest jego główny cel</li> <li>Prezentacja toolkitu i strony internetowej</li> </ol>		Można przygotować quiz, np. w Quizizz: <a href="https://quizizz.com/">https://quizizz.com/</a>
<b>10 min</b>	<p><b>Zakończenie:</b></p> <p>Na koniec uczestnicy są pytani o to, jak się czują po sesji, i zapraszani do krótkiego podzielenia się opinią o toolkicie i platformie internetowej. Pytania mogą dotyczyć tego, czy treści wydają się przydatne, czy dowiedzieli się czegoś nowego, i mogą mieć prostą formę odpowiedzi tak/nie. Żeby zamknąć spotkanie w bardziej angażujący sposób, trenerzy mogą też wykorzystać „termometr emocji”, aby zebrać nastroje i końcowe wrażenia uczestników.</p>		Na koniec można zaprosić uczestników do wspólnej grupy i przedstawić im możliwość udziału w przyszłych działaniach projektu.

Warsaw, Poland

# Training Course

@fun.pedra



Learn , grow, and share your story in an inclusive space  
where T1D – is your power



Co-funded by  
the European Union

# OUR PROJECT IS FOR ✨

**Young people (16-25)**

**Living with Type 1 Diabetes**

**Youth workers, mentors & educators**

**People passionate about inclusion, well-being & mobility**



Co-funded by  
the European Union

# FLYING with DIABETES

BOLOGNA,  
VIA DELLA GUARDIA,  
28

DATE



age range 17 - 25

slide to description

rating



Glucose first,  
Passport next

## TOPICS YOU ARE GOING TO JUMP INTO

- What Erasmus+ is.
- What European Solidarity Corps are.
- Which opportunities they offer and for who.
- What DTO Toolkit is and how the website for travellers with diabetes works.



tap for say thanks

Made with Goodnotes

Made with Goodnotes



# DIABETES TRAVELLING

## TRAINING SESSION

How to travel easily with type 1 diabetes ?

### WHEN, WHERE & WHO

- ✓ 26-28 th September
- ✓ Via della guardia, 28 Bologna (BO)
- ✓ 17-25 years old

### LEARN MORE

+393453458452

[www.toolkit.com](http://www.toolkit.com)

DIABETE E VIAGGI



EVENTO FORMATIVO

# DETAILS

## TRAINING SESSION

### WHAT WILL YOU LEARN?

- ✓ What documents I need and how to have access to them.
- ✓ How to deal with medication and devices.
- ✓ What to do in case of emergency.
- ✓ How to get the most suitable insurance for you.

*Do you feel that this can fit with your interests?*

## COME JOIN US!

*\* Free trainee*

