

Matkustusvinkkejä insuliinihoitoa saaville diabeetikoille

Mitä minun tulisi muistaa ennen matkaa?



Diabetes ei estä matkustelua. Hyvän suunnittelun ja joidenkin vinkkien avulla matkastasi voi tulla muistojentäyteinen. Tavanomaisten rutiinien noudattaminen voi olla matkoilla vaikeaa, joten tässä on joitain seikkoja, joita kannattaa ehkä miettiä ennen matkaa:

- Matkoilla verensokeri kannattaa mitata ehkä tavallistakin useammin.
- Sinun tulee tietää, kuinka sopeutat aterian jälkeiset insuliiniannokset muuttuvien ateriointiaikojen mukaan. Improvisointi on joskus tarpeen matkoilla.
Älä koskaan ota insuliinia, ennen kuin ruoka on valmiina edessäsi!
- Pidä mukana ruokaa siltä varalta, että tapahtuu viivytyksiä ja joudut odottamaan.
- Jos matkustat ulkomaille, tarkista kyseisen maan suurlähetystöstä säädökset lääkkeiden maahantuonnista.
- Pidä mukanasid todistusta siitä, että sinulla on diabetes ja sinun on otettava insuliinia.
- Varmista, että vakuutuksesi on kunnossa siltä varalta, että sairastut ja tarvitset hoitoa matkan aikana.

Kerro matkakumppaneillesi, että sinulla on diabetes, jotta saat apua verensokerisi laskiessa liikaa.

Jos matkustat ulkomaille, mikä on tilanne maassa, johon olet matkalla?

- Kuinka hyvin ruokaa on saatavilla?
- Onko hotellihuoneessasi jääkaappia?
- Ovatko terveydenhuoltopalvelut saatavillasi?

Pidemmät matkat



Keskustele diabeteshoitajasi tai lääkärisi kanssa ennen lähtöäsi matkasuunnittelustasi ja insuliinikäytöstä siltä varalta, että sairastut. Kannattaa ehkä ottaa useita lääkkeitä mukaasi.

Kuinka insuliinia tulee säilyttää kuumalla säällä?

- Säilytys kylmässä on tärkeää, kun lämpötila on yli 30 °C (86 °F).
- Säilytä käyttämätöntä insuliinia jääkaapissa (yli +2 °C:ssa [36 °F]).
- Vältä suoraa auringonvaloa.

Pyydä diabeteshoitajalta tai apteekista kylmälaukku.

Kuinka insuliinia tulee säilyttää kylmällä säällä?

- Jos sää on erittäin kylmä, säilytä insuliinia lähellä kehoasi tai lämmitetyssä laukussa.
- Insuliini ei saa jäätyä, sillä sen teho häviää.

Mitä minun tulisi muistaa ennen matkaa?

Matkoilla verensokeri kannattaa mitata ehkä tavallistakin useammin.

Ota ulkomaanmatkoille mukaan todistus siitä, että sinulla on diabetes ja sinulla on oltava insuliinia mukanasid.

Varmista, että vakuutuksesi on kunnossa siltä varalta, että sairastut ja tarvitset hoitoa.

Kuinka minun tulisi pakata?

Pakkaa insuliinisi käsimatkatavaroihin/käsitaukkuun.

Varmista, että saatavillasi on syötävää, kuten rypälesokeria, hedelmiä ja leipää sekä juotavaa.

Jos tarvitset lisätietoa, kysy lääkäriltä tai diabeteshoitajalta. Voit myös soittaa Lillyn Medical Information (lääketieteelliset tiedot) -tukinumeroon.

Puhelin: 08-737 8800
Sähköposti:
scan_medinfo@lilly.com