

Restips vid insulinbehandlad diabetes

Vad ska jag tänka på innan resan?



Diabetes är inget hinder för resor. Med god planering och några tips på vägen kan resan bli ett minne för livet. Det kan vara svårt att följa sina vanliga rutiner under en resa och här kommer några punkter som kan vara bra att fundera på inför en resa:

- Det kan vara bra att mäta blodssockret oftare under en resa.
- Du bör veta hur du ska anpassa mängden måltidsinsulin till måltiderna, ibland kan man komma att behöva improvisera under resan.
Ta aldrig ditt måltidsinsulin innan du har maten framför dig!
- Ta med dig nödproviant om det skulle bli förseningar och väntetider.
- Om du ska utomlands, kontrollera med landets ambassad vad som gäller för införsel av läkemedel.
- Ta med intyg om att du har diabetes och måste ta insulin.
- Se över så att du har rätt försäkringar om du skulle bli sjuk och behöva vård under resan.

Berätta gärna för ditt närmaste resesällskap att du har diabetes så att du kan få hjälp om ditt blodssocker blir för lågt.

Om du ska resa utomlands, hur är det i landet du ska resa till?

- Hur är mattillgången?
- Finns kylskåp på hotellrummet?
- Finns tillgång till sjukvård?

Längre resor



Diskutera med din diabetessköterska/läkare om dina resplaner innan du åker och hur du ska göra med ditt insulin om du skulle bli sjuk. Det kan vara bra att ha ett litet reseapotek med sig.

Hur ska jag förvara mitt insulin om det är varmt?

- Kylförvaring är viktig om temperaturen är över 30°C.
- Förvara det insulin du inte använder i kyl (skall vara varmare än +2°C).
- Undvik starkt solljus.

Fråga din diabetessköterska eller på apotek om de har en kylväska.

Hur ska jag förvara mitt insulin om det är kallt?

- Om det är väldigt kallt, bär insulinet nära kroppen eller i värmepåse.
- Insulinet får inte frysa, då försvinner effekten.

Vad ska jag tänka på innan resan?

Det kan vara bra att mäta blodssocker oftare under en resa.

Vid resa utomlands, ta med intyg om att du har diabetes och måste ha insulin med dig.

Se över så att du har rätt försäkringar om du skulle bli sjuk och behöva vård.

Hur ska jag packa?

Packa insulin i handbagaget/handväskan.

Ha nödproviant lättillgängligt så som druvsocker, frukt, bröd och dryck.

Om du vill ha mer information än den du finner här kan du fråga din läkare eller sjuksköterska. Du är också välkommen att kontakta medicinsk information på Lilly.

Telefon: 08-737 8800
E-post: scan_medinfo@lilly.com