



På resa med diabetes

Givetvis kan du som har diabetes också åka på utlandsresa till de mest avlägsna resmål, men det kan vara en god idé att vara väl förberedd.

ID-kort eller certifikat utfärdat av din läkare in-tygar att Du har diabetes och därmed får med-föra insulinsprutor eller insulinpump och annat ombord på flygplanet. Detta underlättar vid tullkontrollen.

Tänk på att packa din blodsockermätare (gäma en extra som reserv) och alla dina mediciner (även insulinpennorna) i handbagaget. Om ni är flera som reser tillsammans kan det vara klokt att packa lite i deras handbagage.

Packa inte dina saker i den väskan som du checkar in eftersom det alltid finns risk för att ett bagage tillfälligt kommer bort samt att insulinet fryser och då förstörs det.

Att tänka på om Insulin

Det finns olika styrkor på insulin. Titta på din flaska och skriv upp vad det heter samt vilken styrka du använder. Det kan vara bra att ha till hands om du mot förmodan behöver köpa insulin på resmålet.

Packa minst dubbelt så mycket som du tror du behöver, ifall du skulle behöva kassera något.

Insulinet mår bäst av att förvaras i kylskåp vid 4–8 grader men det är hållbart upp till en månad vid 25 grader. Om insulinet utsätts för stark värme kan det brytas ner och ändra utseende och du skall då kassera det. Insulin får **aldrig** utsättas för direkt solljus.



Källor: Diabetesförbundet, Ragnar Hanås "Typ 1-diabetes" 2021, Betamed



Testa blodsockret

Vid resa behöver du testa blodsockret extra ofta. Tar resan lång tid och du sitter stilla, tänk på att du förmodligen behöver mer insulin under restiden. I varmare klimat kan det hända att du behöver mindre insulin. Maten och aktiviteter är kanske också annorlunda än hemma vilket gör att du kan behöva justera dina insulindoser. Semester och avkoppling innebär mindre stress vilket också kan påverka ditt insulinbehov. Berätta för dina eventuella medresenärer vad du behöver om blodsockret blir för lågt.

Mat och dryck

Tänk på att dricka rikligt när det är väldigt varmt. Packa ner **dextrosol**, frukt, bröd och dryck som reservproviant inför eventuella förseningar. Det är även bra att ha med **Glucagon** på resan. Får du en så svår insulinkänning att du behöver hjälp av utomstående, kan en medresenär injicera **Glucagon**. Det är ett hormon som frisätter lagrat socker ifrån levern. Man ger det på samma sätt som insulinet. Tänk på att se till att den som skall hjälpa dig är förberedd och har tränat på hur man gör!



Sjukdom

Skulle du ha otur att få maginfluensa är det viktigt med rikligt vätskeintag. Det räcker inte med enbart vatten utan det kan vara bra med avslagen *Coca-Cola* eller te med lite socker och framför allt salt. Det finns också *Resorb* vätske-ersättning (brustablett) att köpa på apotek. Sök vård om problemet blir långvarigt.

Till sist

Res gärna men planera noga inför ditt semesteräventyr. Genom att vara väl förberedd har man de bästa förutsättningarna för en lyckad resa.



När du reser till ett varmt klimat kan det vara en god ide att ta med en kylväska eller en ståltermos till ditt insulin. Ett tips är FRIO kylfodral, finns på: <https://diabeticdesigned.se/>

Vid resa till ett kallare klimat bör insulinet förvaras så det inte fryser, gärna kroppsnära.