

Res- och semestertips för dig som har diabetes



I den här foldern hittar du goda råd för dig som har diabetes och ska ut och resa.

Att tänka på före resan

Innan du reser är det en hel del saker du behöver tänka på.

Intyg

För att du ska kunna ta med dig insulinpennor/insulinpump, isCGM/rtCGM, nålar mm. in i flygplanskabinen och över gränser, behöver du ett diabetesintyg. Ett sådant intyg skriver din diabetessjuksköterska gärna ut åt dig.

Vad behöver du ha med dig

Vid resa utomlands är det bra att ha med sig dubbla mängden insulin, än vad som beräknas gå åt. Packa insulinet i olika väskor i handbagaget. Blir du av med den ena, har du den andra kvar. Använder du flergångspenna, ta med en reservpenna. Skriv upp och ta med det generiska namnet på ditt insulin (vad det verksamma ämnet heter), namnen på insulin kan variera i olika länder.

Det är bra att ha med sig injektionstorkar att använda inför blodsockermätning. Det är inte alltid du har tillgång till tvål och vatten. Injektionstorkar är då bra att ha för att få ett korrekt blodsockervärde.

Checklista

- Intyg om diabetes
- Reservinsulin och reservinsulinpenna
- Blodsockermätare
- Druvsocker
- Injektionstorkar
- Vätskeersättning
- Kylväska/kylfodral till insulinet om du reser till värmen
- Ketonstickor för dig som har diabetes typ 1

Under resan

Förvaring under resan

Förvara insulinet i ditt handbagage, din väska eller ryggseack. Resväskan är en olämplig plats för insulinet och teststickor, om du inte kan kontrollera temperaturen i bagageutrymmet.

Flygplanets bagageutrymme har minusgrader. Bussens bagageutrymme är oisolerat. Det innebär att vintertid kan det bli för kallt och sommartid för varmt. Bilens bagageutrymme kan på sommaren bli för varmt och på vintern för kallt om bilen står parkerad utomhus.

Vid långresa tänk på att inte bryta kylkedjan för insulin.

Mat och blodsocker under resan

Beställ inte särskild diabeteskost, den är ofta mindre aptitlig. Välj istället någorlunda lämplig mat bland det som serveras. Vid långa resor kan det vara stor osäkerhet om när måltider kommer och vad det innehåller. Ofta är det mindre måltider med tätare mellanrum.

Det är bra att mäta blodsocker kontinuerligt före varje måltid under själva resan och när man har anlänt. Blodsockret kan gärna hållas lite högre än annars, under själva resan.

Insulinhantering under resan

Under själva resan tar du bara måltidsinsulin i samband med måltider. Ta aldrig ditt måltidsinsulin innan du har maten serverad framför dig. Oförutsedda händelser kan försena matserveringen och du vet inte heller vad som bjuds. Mängden måltidsinsulin anpassas till vad du äter. Ofta ser man att både flygresor och bussresor kräver lite mer insulin än hemma pga. inaktivitet.

Tänk på att det inte bör gå mer än 4 timmar mellan injektionerna av måltidsinsulin. Långverkande insulin tar du i regel först när du har kommit fram till resmålet. Inför långa resor diskutera gärna med din diabetessjuksköterska.

Mixinsulin till frukost och middag

Det kan vara bra att minska insulindoserna på avresedagen för att undvika lågt blodsocker under resan.

Framme på resmålet

Insulinhantering på resmålet

När du kommit fram börjar du ta ditt insulin som vanligt, i den dygnsrytm som råder i det land som du befinner dig i.

Tänk på att ändra tiden i insulinpump om du reser över tidszoner. Värme gör ofta att insulinbehovet minskar, vilket gör att insulindoserna kan behöva minskas.

Insulinförvaring i värme

Hög temperatur, starkt solljus samt skakningar medför risk för att insulinet förstörs. Med en kombination av dessa faktorer kan problem uppkomma redan vid +25 grader. Går temperaturen upp över +30 grader måste man alltid åstadkomma kylförvaring. Det insulin du behöver för dagen, har du lämpligen på dig i ett kylfodral. Resten kan du förvara i kylskåp på hotellet. Då måste du alltid kontrollera temperaturen i kylskåpet (skall vara mer än +2 grader) Du kan också vira in insulinet i fuktigt tidningspapper, men måste då se till att det förblir fuktigt. Det får inte stoppas in i en plastpåse.

Det bästa är att ha kylfodral som endast behöver tillgång till vatten för att hålla kylan i flera dagar.

Kyltermos kan vara ett annat alternativ. Om du ska bila i varma länder kan det vara praktiskt att ta med en kylväska som kopplas till cigarettändaren i bilen, alt. nättuttag på hotellrummet.

Om du tältar i värme, kan det bli mycket varmt i tältet.

Insulinet kan då placeras mellan liggunderlaget och jorden, alt. frigolitbox.

Insulinets förvaring i kyla

Vid temperaturer under +2 grader är det viktigt att se till att insulinet inte fryser. Bäst är att bära det kroppsnära.

Risker vid typ 1 diabetes

Varför bildas det ketoner?

Om det inte finns tillräckligt med insulin stannar sockret kvar i blodbanan och cellerna "svälter". För att kroppen då ska få energi kommer kroppen att öka förbränningen av fettsyror som ger sura slaggprodukter "ketoner"

Vid uttalad insulinbrist kommer stora mängder ketonkroppar att bildas och en s.k. syraförgiftning också kallad ketoacidosis uppstår.

Symtom på syraförgiftning

- Ökad törst
- Stora urinmängder
- Rodnad torr hud
- Huvudvärk trötthet
- Illamående och kräkningar
- Buksmärtor
- Värk och stelhet i kroppen
- Dimsyn
- Andningssvårigheter
- Förvirring

Vid ovanstående symtom tillsammans med förhöjt blodsocker ska du kontrollera ketonnivåerna.

Ökad risk för att bilda ketoner kan du ha vid

- Infektioner och magsjuka
- Matförgiftning
- Utebliven insulindos
- Graviditet
- Minskad effekt av insulinet om det har frusit eller utsatts för hög värme eller solljus
- Behandling med SGLT2 hämmare t.ex. T Forxiga, T Jardiance, T Invocana

Förebyggande åtgärder

- Skaffa dig information om ketoacidosis och var medveten om riskerna.
- Ta blodsocker regelbundet och justera dina insulindoser v.b. Extra viktigt vid sjukdom och vid högt blodsocker.
- Vid insulinpumpsbehandling måste du alltid ha insulinpennor med dig och veta hur du ska ta ditt insulin med penna vid ev. pumphaveri.

Åtgärder vid ketoacidosis

- Ge extra doser med snabbinsulin.
- Extra vätska behövs med salt och socker 2-3 liter/dygn. T.ex. vätskeersättning.

OBS! Sök sjukhusvård vid högt blodsocker och allmänpåverkan, hög feber, buksmärter, smärter i kroppen eller om du inte får i dig tillräckligt med vätska.

Viktigt vid behandling med T Meformin/Glukophage

Vid tillstånd med vätskebrist ska du göra ett tillfälligt uppehåll med medicineringen för att undvika allvarliga biverkningar.

Risk för vätskebrist föreligger vid vätskeförluster, såsom vid kräkningar och diarréer, hög feber eller vistelse i varmt klimat.

Återuppta behandlingen när du har återhämtat dig igen.

För mer information

Kontakta din diabetessjuksköterska om du har mer frågor.

Broschyren är utarbetad av diabetessjuksköterskor i Sörmland.

2010 reviderad 2012, 2016, 2019. 2021, 2022

Medicinskt granskad av Lars Stéen överläkare.