

## ***20 Råd inför utlandsresa***

Några tips och råd inför din utlandsresa.

### **Vaccinationer**

Utöver de vaccinationer som rekommenderas man alltid att överväga Dukoral om man åker till varmare länder. Det är ett drickbart vaccin mot Kolerabakterien (*Vibriae Cholera*). Kom ihåg att den inte skyddar mot vanlig matförgiftning eller andra virus eller bakterieenteriter. Skyddet är dessutom endast ca 60-procentigt.

### **Packning**

Packa insulin, Glucagon, blodsockermätaren och stickor i handbagaget. Det bagage Du checkar in på flyget eller förvarar i bussen eller bilens bagageutrymme kan bli utsatt för extrem värme eller kyla.

Packa en extra omgång insulin och hjälpmedel (gärna en extra mätare) i en medresenärs väska. Detta ifall Du skulle bli av med din egen packning.

Transportera alla läkemedel i originalförpackning vilket gör det lättare för tullen att identifiera preparat och förskrivande läkare.

Ha gärna med ett intyg från Din doktor att Du är i behov av insulin, injektionsutrustning och eller insulinpump att visa upp i säkerhetskontroll och tull.

Röntgen av ditt handbagage påverkar inte insulinet.

ID-kort där det framgår att Du har insulinbehandlad diabetes med text på svenska och engelska finns att beställa från Patientföreningen (<http://www.diabetes.se>).

### **Förvaring av insulin**

Både insulin och blodsocker är känsliga för värme och kyla och bör förvaras mellan 2 – 25 grader. Det finns speciella "väskor" att köpa för att skydda mot värme och kyla (hör med din diabetesmottagning) men det fungerar naturligtvis även med en ståltermos, kylbag ol. På hotellet kan man oftast förvara insulinet i kylskåp eller i minibaren.

Insulin tar skada av direkt solljus vilket kan ställa till besvär på stranden (inte minst för Dig som har insulinpump).

Vid stark kyla kan mätarens batterier bli långsamma.

## Magsjuka

Magsjuka kan inte bara förstöra Din semester utan blir direkt farlig. Den kan leda till snabb uttorkning och ketoacidosis.

Ät bara väl tillagad mat (nyligen tillagad och genomstekt). Försiktighet med färdiglagad, uppvärmd mat, kalla bufféer och glass. Grönsaker och frukt skall sköljas väl i rent vatten och man bör i första hand äta frukt som kan skalas. Drick bara buteljerat.

Om Du blir magsjuk är det viktigaste att Du får i Dig tillräcklig med vätska (sött och salt = Resorb), mät blodsockret och sluta aldrig ta insulin (se kap 24 magsjuka).

## Glutenfri kost

Har Du också celiaki kan det ibland vara svårt att veta vad man kan äta för födoämnen som innehåller kolhydrater men inte gluten. Ladda ner en app som heter **GF Card** där det finns kortfattad information på 50 olika språk som du kan visa på restaurang eller i butiker.

## Reseapotek (förslag)

- Extra mycket Druvsocker
- Imodium/Dimor mot diarré
- Resorb (vätskeersättning)
- Febernedsättande
- Ev åksjukemedel och nässpray
- Extra batterier till blodsockermätaren.
- Sårvårdsutrustning.

## Resa över tidzoner

Under själva resan kan du behålla den tidzon du just lämnat. Byte sker enklast då du kommit fram. Om tidsförskjutningen är mer än 4 timmar kan man behöva justera enligt nedan:

Om du flyger västerut blir dygnet längre och det kan vara lämpligt att fylla på med lite extra måltidsinsulin och en extra måltid och sedan ta basdosen som vanligt.

Om du flyger österut blir dygnet kortare och basdosen kan behöva minskas något första injektionen i det nya landet. Om tidsomställningen är 6 timmar kan det vara lämpligt att minska med 6/24 (25%) om du tar basinsulin en gång per dygn. Om du tar basinsulin (eller mixinsulin två gånger per dygn minskar du första dosen i det nya landet med 6/12 (50%).

Diskutera gärna hur du ska göra med din sköterska eller doktor.