

Accu-Chek[®] rejseguide
Bad bare videre...
Rejs uden bekymringer.



Fuldstændig afslappet under rejsen

Kære læser,

At være aktiv, rejse og komme omkring – det er det, livet handler om! Når personer med diabetes rejser, er der et par ekstra ting, de på forhånd skal være opmærksomme på for at være vel forberedte – lige meget om det drejer sig om en forretningsrejse, en privat ferie, et træningskursus eller bare en lille smuttur.

Det er også vigtigt at dine medrejsende familiemedlemmer og/eller venner ved at du har diabetes og hvad det betyder. Der er godt, hvis du inden afrejsen har sat dem ind i, hvordan de skal forholde sig, hvis du skulle blive syg på rejsen, både så de kan føle sig trygge, men også så du kan føle dig tryk ved at vide, at de kan træde til skulle der opstå uforudsete situationer.

Der er forskellige ting, man skal tage højde for, når man forbereder en rejse:

Hvad skal der være i en diabetes-rejsepakke? Kan det tages med om bord på et fly? Påvirker rejser til andre tidszoner blodsukkerniveauet? Hvad skal personer med diabetes huske på, når de spiser mere eksotisk mad?

Denne Accu-Chek® vejledning er udarbejdet med henblik på at give svar på disse spørgsmål og for at sikre, at du er velforberedt i forskellige situationer, når du rejser, så du rigtigt kan nyde de oplevelser, du får på rejsen.

Hav en god tur!

Dit Accu-Chek® team

Indhold

At rejse med diabetes	4
På rejsen	5
Medicin og dokumenter	6
Op og afsted	8
Kontrollér når som helst og hvor som helst	10
Hvis du bliver syg på ferien	12
Rejseforsikring	14
Spørgsmål til din diabetesbehandler før ferien	15
Opbevaring	16
Insulinpumpe	17
Andre nødvendige ting til rejsen	18
Sygesikringsbevis/sundhedskort	19

At rejse med diabetes

At have diabetes er ingen forhindring i at rejse. Mange rejser til møder i udlandet, på storbyferie, badeferie eller skiferie. Nogle deltager i maratonløb, holder aktiv ferie, trekker i ødemarken eller bestiger bjerge. Efterhånden er alt muligt, hvis man har fysikken til det – og en god plan. En velforberedt rejse kan give fantastiske oplevelser og minimere uheldige episoder.

Det kan være godt, hvis du gør dig nogle overvejelser om, hvad skal der til, for at du kan slappe af og nyde rejsen. Er det et rejsemål, du kender i forvejen, så du ved, hvad du kan købe og hvorhenne? Eller er det et nyt rejsemål, så det er rart at være forberedt på lidt af hvert? Er du tryk ved at rejse alene, eller vil du hellere rejse sammen med nogen, du kender?

Hvis du har haft diabetes i længere tid, har du sikkert en stor viden om din sygdom, og hvordan den påvirker dig i forskellige situationer. Hvis du har fået konstateret diabetes for nylig, er det vigtigt, at du ved, hvad du skal gøre, når du er mere aktiv, dyrker sport, spiser fremmed mad, hvis du får højt eller lavt blodsukker eller bliver syg. Vi anbefaler, at du taler med din egen diabetesbehandler om din ferie, da han eller hun kan rådgive dig ud fra din specifikke situation.

På rejsen

Når du rejser, kan du opleve, at dit blodsukker svinger mere end i hverdagen. Dit blodsukker kan stige, hvis du sidder mere stille, end du plejer, for eksempel på rejsen frem og tilbage. Den fremmede mad kan også indeholde flere kulhydrater, end du regner med.

Dit blodsukker kan blive lavere, fordi du slapper af, bevæger dig mere, end du plejer, eller spiser mindre, end du plejer. Hav derfor altid en snack i nærheden.

Det kan derfor være en god ide at medbringe ekstra teststrimler og lancetter, så du kan måle dit blodsukker lidt oftere.

Hvis du får insulin og du ikke er vant til selv at justere din dosis, kan du spørge din diabetesbehandler, om du skal justere insulinindosis i disse situationer.

Når du solbader, kan insulinet optages hurtigere, specielt hvis du har insulinpuder. Så er det en god ide at have lidt druesukker med.



Medicin og dokumenter

Tag medicin med til hele ferien, pakket i original emballage med dit navn på. Desværre hænder det, at kufferten bliver væk, eller man mister sin håndbagage. Det kan derfor være en god ide at dele sin medicin op i flere tasker. Du kan måske også få en rejsekammerat til at holde noget af det.

Hvis du mister din medicin

Hvis du mister din medicin, skal du kontakte en lokal læge, som kan udskrive ny medicin til dig. (Dine danske recepter virker ikke i udlandet.)

Medbring din medicinliste, hvis du stadig har en kopi af den. Ellers kan du ringe til din egen læge/ambulatorium og få at vide, hvilken medicin du plejer at få.

Rejsedokumenter

Det vil være en god ide at have et kort i din pung, hvor der står, at du har diabetes, og hvordan man kontakter dine pårørende. Skal du til udlandet, kan det stå på engelsk på den ene side.

Din diabetesbehandler kan give dig et rejsedokument på engelsk, hvor der står, at du har diabetes og skal medbringe din medicin, dit måleudstyr og evt. kanyler i håndbagagen. Der er normalt ingen problemer i sikkerhedskontrollen, men hvis de spørger til dit udstyr, kan du vise dokumentet.

Anbefalinger til dit rejsekit:

- 1-2 blodsukkerapparater, batterier, fingerprikker, ekstra lancetter og teststrimler
- Druesukker eller andet hurtigt optageligt sukker
- Termometer
- Medicin i original emballage med dit navn og cpr-nr. på
- medicinliste
- Telefonnummer til din egen læge/ambulatorium
- Et rejsedokument på engelsk, der angiver, at du har diabetes og altid skal have dine sprøjter og din medicin på dig
- Hvis du får insulin eller GLP-1 analog (f.eks. Victoza eller Byetta), da dobbelt så meget som du forventer at bruge
- Ved insulinbehandling evt.:
 - Glucagon hypokit
 - Ketonstrimler
 - Køletaske til opbevaring af insulin



Op og af sted

Det er lettest, hvis du pakker de ting, du skal bruge undervejs, i din håndbagage. Det kan være testmateriale til blodsuktermåling, medicin, evt. nåle til injektionspenne, rigelig druesukker og snacks. Spørg evt. flyselskabet, hvad du må medbringe på rejsen og tage med til rejsemålet.

Det vil være bedst, hvis du fortæller en rejsekammerat, at du har diabetes. Hvis du skulle blive utilpas, kan vedkommende hjælpe dig eller skaffe hjælp.

Mange internationale flyselskaber tilbyder specielle måltider til personer med diabetes. Har du lyst til dette, skal du booke det på forhånd hos flyselskabet.

Andre tidszoner

Hvis du flyver gennem flere tidszoner, vil du enten få kortere eller længere tid mellem dine vante medicintider. Derfor kan det være nødvendigt at justere din medicindosis. Din diabetesbehandler kan hjælpe dig med den rigtige dosering.



Accu-Chek[®] tip:

Vi anbefaler, at du konsulterer din diabetesbehandler, før du tager af sted på en tur, hvor du skal krydse tidszoner.

Kontrollér når som helst og hvor som helst

Hvis du mister dit blodsukkerapparat, kan du købe et nyt på apoteket. Vær opmærksom på, om det måler i mmol/l, som du er vant til, ellers bed personalet om at skifte måleenheden om til mmol/l for dig.

Vær opmærksom på, om de teststrimler, du har med, passer til apparatet.

Varme og høj luftfugtighed

Den optimale temperatur til måling af blodsukkeret er mellem 10°C og 40°C. Hvis du skal til et varmt og/eller fugtigt sted, må du kun holde beholderen med teststrimler åben i kort tid, mens du tager en strimmel ud, og du skal lukke den igen med det samme, da strimlerne ellers kan blive påvirket af fugtigheden. På alle andre områder er måleproceduren den samme som normalt.

Koldt vejr

Hvis der er koldt eller sågar frostvejr på rejsemålet, anbefaler vi, at du bærer dit blodsukkerapparat med teststrimlerne tæt ind til kroppen for at holde det varmt. Mål blodsukkeret i læ for vinden for at sikre, at du får præcise og pålidelige resultater.

Høje højder

Accu-Chek[®] blodsukkerapparater er nøjagtige og pålidelige apparater, selv når du klatrer eller vandrer i højder, da lave ilt-niveauer i luften ikke påvirker resultaterne. Så god vandretur!



Accu-Chek[®] tip:

Husk at have rene hænder, når du måler blodsukker. Hvis du har frugt-saft, slik, sukker, håndsprit eller creme på hænderne, kan du få en falsk forhøjet blodsukkerværdi. Det gælder også ved brug af renseservietter.

Det bedste er at vaske hænder med vand og evt. sæbe eller at bruge små enkeltpakkede spritswaps.

Hvis du bliver syg på ferien

Du har sikkert fået nogle gode råd af din diabetesbehandler, inden du tog på ferie, som du må følge.

Får du en mavevirus med opkastning eller diarré, kan du holde blodsukkeret oppe ved at tygge druesukker eller lignende, til det smelter og optages fra mundslimhinden. Du skal ikke synke tabletterne, da det så kan tage længere tid, inden de virker.

Hvis du får insulin, må du aldrig stoppe med at tage insulin, men følge den vejledning, du har fået af din diabetesbehandler ved sygdom.

Hvis du får høje blodsukre, der ikke vil falde, og du bruger injektionspen, så overvej, om din pen har været opbevaret korrekt. Skift evt. til en ny pen.

Tager du insulin

...og føler du dig utilpas samt har gentagne blodsukre over 15 mmol/l, bør du måle ketonstoffer, med mindre din diabetesbehandler har sagt, det ikke er nødvendigt for dig.

Hvis du har glemt teststrimlerne til dette, kan de købes på apoteket i udlandet. Får du kvalme, opkastning, ondt i maven, og/eller bliver tiltagende sløv, kan du have tegn på en syreforgiftning, og du bør omgående søge læge.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, kan du ringe hjem og få hjælp af din læge/behandler. Husk at have dine blodsukre skrevet ned, så er det hurtigere at hjælpe dig – og din telefonregning bliver mindre. Medbring også telefonnummeret til din læge/behandler.



Accu-Chek[®] tip:

Fod på livet

Nogle mennesker har tendens til hævede fødder, når de rejser. Tag derfor gerne fodtøj med, som er smidigt, og som du har gået godt til. Hvis du har nedsat følesans i fødderne, er det vigtigt, at du hver dag ser efter, om du har fået sår/vabler på fødderne. Får du sår på fødderne, bør du følge din diabetesbehandlers anbefalinger. Ved tegn på infektion bør du søge læge på rejsemålet.

Hvis der er klipper eller sten på stranden, kan det være en god ide med badesko.

Rejseforsikring

Når du har valgt dit rejsemål, er det vigtigt at overveje, hvilken rejseforsikring du har brug for.

Fra 1. august 2014 dækker det gule sundhedskort ikke længere.

Med det blå EU-sygesikringskort risikerer du selv at skulle dække nogle af udgifterne ved sygdom. På www.sundhed.dk kan du læse om, hvor og hvordan det dækker.

Udenrigsministeriets borgerservice anbefaler, at du har en rejseforsikring, der dækker udgifter i forbindelse med sygdom, ulykke, hjemtransport, dødsfald samt evt. tandlæge, retshjælp og evakuering.

På udenrigsministeriets hjemmeside, www.um.dk, rejse til udlandet, kan du læse mere om dette. De skriver også, om der er særlige forhold, du skal tage hensyn til på dit rejsemål.

Vær opmærksom på, hvordan du er dækket i forhold til afbestilling, rejsemålet, rejsens længde, rejsens art (ferie, erhverv, studieophold etc.), rejseaktiviteter og konstaterede sygdomme.

Når man har en kronisk sygdom som diabetes og for nylig er skiftet til en ny type behandling, går der en periode, før rejseforsikringen dækker. Perioden kan variere afhængig af, hvor langt du rejser væk, og hvilket forsikrings-selskab du tegner forsikringen hos.

Derfor er det vigtigt, at du fortæller, at du har diabetes og hører, hvilke regler der gælder for dig.

Spørgsmål til din diabetesbehandler før ferien

Det kan være godt at få afklaret følgende spørgsmål:

- Bør du vaccineres?
- Hvor ofte bør du måle blodsukker på ferien?
- Bør du ændre dosis på din medicin, hvis du rejser over flere tidszoner?
- Bør du ændre på din medicin, hvis du får en mavevirus?
- Bør du ændre på din medicin, hvis du får høje blodsukre?
- Skal du have nye recepter, så du kan have ekstra medicin med på ferien?
- Hvilke forholdsregler bør du tage, hvis du bliver syg?
- Hvis du får insulin:
 - Bør du måle ketonstoffer – og hvornår?
 - Bør du have en glucagon-pen med?

Du bør endvidere få

- En opdateret medicinliste
- Ved rejser til udlandet: Et rejsedokument på engelsk, der angiver, at du har diabetes og altid skal have dit måleudstyr, din medicin, dine sprøjter og evt. kanyler på dig



Opbevaring...

...af insulin og GLP-1 analoger (eks. Victoza og Byetta) **på ferien**

Disse medicintyper kan ikke tåle frostgrader. Hvis du flyver, er det en god ide at pakke det i håndbagagen, da der kan være meget koldt i lastrummet.

Hvis du skal stå på ski og tager insulin med på løjpen, kan du opbevare pennen i inderlommen sammen med blodsukkerapparatet.

Medicinen kan heller ikke tåle høje temperaturer, så rejser du til et varmt land, er det vigtigt at opbevare medicinen i skyggen, evt. i et køleskab dér, hvor du overnatter. Hvis du tager insulinpennen med i byen, kan du tage en lille køletaske med til insulinpenne. Du kan blandt andet købe dem hos det firma, du får dine teststrimler fra.

Du kan også opbevare pennene i en ståltermokande. Fyld koldt vand i termokanden, lad den stå lidt, så kanden bliver kold, hæld vandet ud, og put pennene i. Gentag ved behov.

Hvis du får høje blodsukre og er i tvivl, om din pen har været opbevaret korrekt, så prøv at skifte til en ny pen.

Hvis din medicin har været uden for køleskab på din rejse, holder den kun i 4 uger – også selvom du lægger den tilbage i køleskabet, når du kommer hjem.

Insulinpumpe

Anbefalingerne i denne brochure gælder også for insulinpumpebrugere. Der er imidlertid nogle ekstra ting, du skal være opmærksom på.

Hvis du ønsker at tage pumpen af i korte perioder på 2-3 timer, kan din diabetesbehandler vejlede dig i, hvordan du kan gøre det.

Det er vigtigt, at du har pumpens indstillinger skrevet ned, så du kan skifte til pen-behandling, hvis du får brug for det undervejs. Ved dit besøg inden ferien kan din diabetesbehandler hjælpe dig med at omregne basalinsulindosen til pen-behandling.

Din diabetesbehandler kan give dig et rejsedokument på engelsk, hvor der står, at du har diabetes og bruger insulinpumpe, samt at du skal medbringe din medicin, dit måleudstyr og evt. kanyler i din håndbagage. Der er normalt ingen problemer i sikkerhedskontrollen, men hvis de spørger til din Pumpe eller dit udstyr, kan du vise dokumentet.

De fleste firmaer udlåner en feriepumpe – spørg dit firma om vilkårene.

Ting, du bør have med:

- Ekstra batterier til pumpen
- Rigeligt med infusionsæt
- Spritservietter og plastre
- Insulinpenne og nåle til evt. pumpenedbrud
- Pumpens indstillinger skrevet ned
- Rejsedokument på engelsk om insulinpumpe og udstyr
- Det tidligere omtalte rejsekit (se side 7)

Dansk

Jeg er diabetiker!
Hvor finder jeg den nærmeste læge?
Hvor ligger det nærmeste apotek?
Mit blodsukker er for højt.
Jeg skal have insulininsprøjtninger dagligt.
Min insulin hedder ...
Jeg bærer en insulinpumpe.
Det er en nødsituation.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.
Jeg har det ikke godt.
Stofskiftesygdom
Blodsukkerapparat
Blodsukkerteststrimler
Hyperglykæmi / hypoglykæmi

Russisk

У меня сахарный диабет.
Как найти ближайшего врача?
Где ближайшая аптека?
У меня слишком высокий сахар в крови.
Мне необходимо ежедневно вводить инсулин.
Мой инсулин называется ...
Я ношу инсулиновый насос.
Мне нужна экстренная помощь.
Будьте добры, мне срочно нужен сахар или подслащенный сахаром напиток.
Мне плохо.
Нарушение обмена веществ
Глюкометр
Тесты-полоски для определения уровня глюкозы в крови
Гипергликемия / Гипогликемия

Dansk

Jeg er diabetiker!
Hvor finder jeg den nærmeste læge?
Hvor ligger det nærmeste apotek?
Mit blodsukker er for højt.
Jeg skal have insulininsprøjtninger dagligt.
Min insulin hedder ...
Jeg bærer en insulinpumpe.
Det er en nødsituation.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.
Jeg har det ikke godt.
Stofskiftesygdom
Blodsukkerapparat
Blodsukkerteststrimler
Hyperglykæmi / hypoglykæmi

Spansk

Soy diabético/ Soy diabética
¿Dónde está el médico más cercano?
¿Dónde está la farmacia más próxima?
Tengo hiperglucemia.
Tengo que inyectarme insulina todos los días.
Mi marca de insulina es...
Llevo una bomba de insulina.
Es una emergencia.
Por favor, déme rápidamente azúcar o una bebida que contenga azúcar.
Me encuentro mal.
Enfermedad metabólica
Glucómetro
Tiras reactivas de glucemia
Hiperglucemia / hipoglucemia

Dansk

Jeg er diabetiker!
Hvor finder jeg den nærmeste læge?
Hvor ligger det nærmeste apotek?
Mit blodsukker er for højt.
Jeg skal have insulininsprøjtninger dagligt.
Min insulin hedder ...
Jeg bærer en insulinpumpe.
Det er en nødsituation.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.
Jeg har det ikke godt.
Stofskiftesygdom
Blodsukkerapparat
Blodsukkerteststrimler
Hyperglykæmi / hypoglykæmi

Tyrkisk

Ben diyabet (şeker) hastasıyım!
En yakın doktor nerede?
En yakın eczane nerede?
Kanımdaki glikoz/şeker seviyesi çok yüksek.
Her gün ensülin enjekte etmek zorundayım.
Kullandığım ensülinin adı: ...
Yanımda bir ensülin pompası var.
Acilen tedavi olmak zorundayım.
Lütfen bana acilen şeker veya şekerli bir içecek veriniz.
Kendimi iyi hissetmiyorum.
Metabolizma hastalığı
Kan şeker ölçüm cihazı
Kan şeker ölçüm test şeritleri
Hiperglisemi / hipoglisemi

Dansk

Jeg er diabetiker!	I am diabetic!
Hvor finder jeg den nærmeste læge?	Where is the nearest doctor?
Hvor ligger det nærmeste apotek?	Where is the nearest pharmacy?
Mit blodsukker er for højt.	My blood sugar levels are too high.
Jeg skal have insulininjicrjntninger dagligt.	I must inject insulin daily.
Min insulin hedder ...	My insulin is called...
Jeg bærer en insulinpumpe.	I am wearing an insulin pump.
Det er en nødsituation.	This is an emergency.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.	Please give me some sugar, or a drink sweetened with sugar, immediately.
Jeg har det ikke godt.	I do not feel well.
Stofskiftesygdom	Metabolic disorder
Blodsukkerapparat	Blood glucose meter
Blodsukkerteststrimler	Blood glucose test strips
Hyperglykæmi / hypoglykæmi	Hyperglycaemia / hypoglycaemia

Engelsk

Dansk

Jeg er diabetiker!	Ich bin Diabetiker!
Hvor finder jeg den nærmeste læge?	Wo ist der nächste Arzt?
Hvor ligger det nærmeste apotek?	Wo ist die nächste Apotheke?
Mit blodsukker er for højt.	Mein Blutzucker ist zu hoch.
Jeg skal have insulininjicrjntninger dagligt.	Ich muss mir täglich Insulin spritzen.
Min insulin hedder ...	Mein Insulin heisst:
Jeg bærer en insulinpumpe.	Ich trage eine Insulinpumpe.
Det er en nødsituation.	Das ist ein Notfall.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.	Bitte geben Sie mir schnell Zucker oder ein zuckerhaltiges Getränk.
Jeg har det ikke godt.	Ich fühle mich nicht gut.
Stofskiftesygdom	Stoffwechselkrankheit.
Blodsukkerapparat	Blutzuckermessgerät
Blodsukkerteststrimler	Blutzuckerteststreifen
Hyperglykæmi / hypoglykæmi	Hyperglykämie / Hypoglykämie

Tysk

Dansk

Jeg er diabetiker!	Je suis diabétique !
Hvor finder jeg den nærmeste læge?	Où se trouve le médecin le plus proche ?
Hvor ligger det nærmeste apotek?	Où se trouve la pharmacie la plus proche ?
Mit blodsukker er for højt.	Ma glycémie est trop élevée !
Jeg skal have insulininjicrjntninger dagligt.	Je dois me faire des injections d'insuline quotidiennement.
Min insulin hedder ...	Mon insuline est ...
Jeg bærer en insulinpumpe.	J'ai une pompe à insuline.
Det er en nødsituation.	J'ai besoin d'aide immédiate.
Giv mig hurtigt noget sukker eller en sukkerholdig drik.	Pouvez-vous me donner rapidement du sucre ou une boisson sucrée ?
Jeg har det ikke godt.	Je ne me sens pas bien.
Stofskiftesygdom	Trouble du métabolisme
Blodsukkerapparat	Lecteur de glycémie
Blodsukkerteststrimler	Bandelettes de test de la glycémie
Hyperglykæmi / hypoglykæmi	Hyperglycémie / hypoglycémie

Fransk






Vil du vide mere om diabetes?

Accu-Chek® byder velkommen til det nye diabetes-univers www.osmeddiabetes.dk.

Her vil I kunne finde et væld af artikler, tips og opskrifter og alt det gode fra Accu-Chek KlubNyt-magasinet – men bare samlet på ét sted.

Besøg os på www.osmeddiabetes.dk

Brochuren er udarbejdet af Roche i samarbejde med sygeplejerske Merete Meldgaard Andersen, Endokrinologisk Ambulatorie, Hvidovre Hospital.

Følg Accu-Chek Danmark på Facebook  www.facebook.com/accuchekdanmark, eller få mere information om Accu-Chek på **www.accu-chek.dk**



Roche Diagnostics A/S
Industriholmen 59 · 2650 Hvidovre
Tlf.: 36 39 99 54 · Fax: 36 39 98 61
www.accu-chek.dk

ACCU-CHEK®