



Diabetes og reise

Selv om man har diabetes er det ingenting i veien for å reise utenlands. Det krever bare litt mer forberedelser enn for ikke-diabetikere.

Diabetes er ingen hindring for å dra på ferie. Man må bare forberede seg noe mer enn hva andre som ikke har diabetes må gjøre. Dette gjelder særlig dersom du bruker insulin eller blodsukkersenkende tabletter, og hvis du reiser utenlands. Her er noe av det du bør tenke over og ordne før du drar av gårde.

Ta med nok insulin

Noe av det viktigste man må huske på som diabetiker, er å medbringe nok medisiner. Ta med minst dobbelt så mye som du erfaringsmessig trenger. Husk også å ta med ekstra batterier til blodsuktermåleren. Dette bør pakkes i håndbagasjen, da du kan komme til å trenge det i flytet. Bruker du insulin, kan det ødelegges av ekstreme temperaturer, som for eksempel i flyets bagasjerom.

Andre ting du bør pakke med i håndbagasjen er:

- nødvendige medisiner (tabletter, insulin og eventuelt medikamenter mot høyt blodtrykk, kolesterol etc.)
- sprøyter og kanyler hvis du bruker insulin
- teststrimler til urin- og blodundersøkelser
- blodsukkerapparatet (med ekstra batterier), ta gjerne med en ekstra måler - diabetestabletter
- ekstra rasjon av karbohydrater (for eksempel druesukker, sjokolade, matpakke eller kjeks)

- eventuelt glukagon (brukes for å øke blodsukkeret hvis du blir bevisstløs)

Det kan være lurt å pakke nok medisin og utstyr til minst tre dager, med tanke på mulige flyforsinkelser og andre uforutsette hendelser. Reiser du sammen med andre, bør han eller hun ha et sett med medikamenter i sin bagasje i tilfellet du er så uheldig å miste din. Også når du kommer frem, bør du oppbevare medisinen på to ulike plasser. Bruk gjerne hotellsafen for å være på den sikre siden.

Identifikasjonspapirer

Før du reiser bør du skaffe deg en SOS-kapsel eller et identifikasjonskort med opplysninger om hvilken type og mengde medikamenter du bruker. Skal du reise utenlands, må du passe på at teksten er på flere språk. Kortene utgis av Diabetesforbundet.

Reiseforsikring

Som alle andre reisende bør du ha reiseforsikring. Sjekk på forhånd hva din forsikring dekker i tilfelle du blir syk, både når det gjelder diabeteskomplikasjoner og andre sykdommer. Noen forsikringer dekker ikke forverringer av sykdommer som man hadde før avreise. Skal du reise innen Europas grenser, bør du også ha med deg Europeisk helsetrygdekort. Dette kan bestilles hos [Trygdeetaten](#)

Vaksiner

Diabetikere og ikke-diabetikere har samme behov for vaksiner. På Folkehelseinstituttets nettside, www.fhi.no finner du alltid gjeldende anbefalinger. Husk også på medisiner og gjør deg kjent med andre tiltak som forebygger malaria, dersom du reiser til malariaområder. Vaksiner og reiserådgivning bør skje hos et vaksinasjonskontor eller hos lege med bred erfaring innen reisemedisin, helst innen én måned før avreise. Det kan være lurt å være ute i god tid, slik at du får muligheten til å fylle på vaksinen flere ganger før du reiser. Enkelte vaksiner vil da vare i flere år, noen livet ut. Reiser du ofte, kan du spare både tid og penger på dette.

Snakk med lege

Det kan være lurt å kontakte legen din før avreise, for å diskutere hvilke utfordringer og komplikasjoner du kan støte på. Forhør deg om hva du skal gjøre dersom du får diaré, oppkast eller feber.

Skal du reise langt, over flere tidssoner, bør du også spørre om hvordan du skal tilpasse insulin doser under reisen hvis du har type 1 diabetes. Personer med type 2 diabetes trenger ofte ikke å endre medisinen i særlig grad. Vær oppmerksom på at noen tabletter som øker insulinutskillelsen, virker lenge. Om måltidsmønsteret blir endret mye, kan det være enklere å bruke tabletter som bare skal tas samtidig med maten (måltidstabletter for eksempel NovoNorm), så man ikke får for lavt blodsukker om man går lenge uten mat.

Be legen skrive en attest på engelsk om at du har diabetes og trenger medisinen du skal medbringe slik at du ikke får problemer i sikkerhetskontrollen eller tollen.

Informer reisefølget ditt

Reiser du sammen med andre, er det lurt å gi ham eller henne en kort innføring i sykdommen din, og hva som må gjøres dersom du blir syk. Dette er ikke bare en stor fordel for deg, det vil også føles tryggere for vennen din ved eventuell sykdom eller føling, dersom han eller hun er forberedt. Har du med glukagon, er det nødvendig å instruere reisefølget ditt hvordan det skal brukes om du blir bevisstløs.

Forbered flyturen

Det er ikke bare selve ferieoppholdet du må planlegge; som diabetiker bør du også tenke over flyturen, i alle fall hvis den er lang. Å fly er ikke noe problem i seg selv, men det er nødvendig med forberedelser for å unngå ubehagelige situasjoner.

Som sagt må du først og fremst sørge for å ha nok insulin med deg i håndbagasjen. Ta med deg pass, billetten og legeattesten til sikkerhetskontrollen. Noen produsenter av insulin mener at medisinen ikke bør eksponeres for røntgenstråling og at man derfor bør sørge for manuell kontroll. Blir insulinet ditt likevel sendt gjennom sikkerhetskontrollen, trenger du ikke å bekymre deg; stor sett er det helt trygt og insulinet vil ikke ta skade av det. Er du i tvil, kan du spørre sikkerhetsvaktene.

Reisesyke

Er du plaget med reisesyke, kan du kjøpe reisesyketabletter reseptfritt på apoteket. Hvis du er så uheldig at du blir reisesyk, og ikke klarer å innta fast føde, bør du bruke druesukker, frukt eller søt drikke for å dekke karbohydratbehovet ditt og måle blodsukkeret ditt jevnlig slik at du kan tilpasse dosen av blodsukkensenkende medisiner (tabletter eller insulin).

Flymat

Maten som serveres på fly er muligens ikke den sunneste, men den skal stort sett være grei å spise, også for diabetikere. Vil du bestille egen diabeteskost, kan du gjøre det samtidig som du booker flybilletten eller innen 24 timer før avreise.

Du kan også snakke med flypersonalet og be om å få maten servert til dine vanlige tidspunkter.

Kilder: Medical guidelines for airline travel, 2nd edition