



Diabetes og utenlandsreiser

En kronisk sykdom som diabetes er ingen grunn til ikke å reise for å oppleve nye steder, kulturer og mennesker.

På den annen side er det nødvendig å forberede seg litt bedre enn mennesker som ikke har diabetes. Dette gjelder spesielt for deg som bruker insulin eller blodsukkersenkende tabletter.

Før du reiser

- Skaff deg en SOS-kapsel eller et identifikasjonskort. Dette fås hos Norges Diabetesforbund – www.diabetes.no.
- Sjekk at du har en gyldig reiseforsikring, og at du har med deg Europeisk helsetrygdekort – E111 fra Nav ved reise i Europa. Kortet kan bestilles på www.nav.no.
- Ta med minst dobbelt så mye insulin og andre medisiner som det du erfaringsmessig trenger, og bær insulinet i håndbagasjen.
- Pass på å ta med reservebatterier til blodsukkerapparatet. Ta også gjerne med et blodsukkerapparat i reserve.
- Det er lurt å ha godt reisefølge som vet du at du har diabetes og hva det innebærer. Du kan trenge hjelp hvis du får problemer – føling, magesyke og lignende. Reisefølget ditt bør også bære noe av insulinet i sin håndbagasje, i tilfelle din skulle komme bort.
- Diskuter nøye med legen din hvordan du skal forholde deg dersom du får diaré, oppkast eller feber. Ta med Imodium-tabletter som kan brukes for å redusere diaré. Preparatet demper symptomene, men helbreder ikke.
- Diskuter også hvilke problemer som kan oppstå når du passerer tidssoner, og hvordan dette bør takles. Det kan være lurt å bare bruke hurtigvirkende insulin under lange flyreiser, og straks å gå over til døgnrytmen på ankomststedet.
- Snakk med legen din om hvilke vaksiner du trenger. Du finner også fylldige opplysninger på nettet gjennom Folkehelseinstituttet: www.fhi.no. Gå til "Vaksine" og klikk på "Reisevaksinasjon". Ikke glem malariaprofylakse, og vær ute i god tid!
- Har du problemer med føttene, må du også ta en ekstra prat med legen og fotterapeuten. Det frarådes at du reiser utenlands med fotsår. Har du nedsatt følesans i føttene, må du bruke spesialtilpasset fottøy og aldri gå barbert.

Når du har kommet fram

De fleste av oss vil leve litt annerledes når vi er ute og reiser. Det er ofte varmere – slik at insulinet suges raskere opp og virker hurtigere – og vi både spiser annerledes og beveger oss mer. I en slik situasjon er det viktig å redusere insulindosene. En god tommelfingerregel er å redusere alle dosene med 10–20 % og deretter justere dosene ved hjelp av hyppige egenmålinger de første dagene.

I mange av de eksotiske reisemålene er også risikoen for mage/tarminfeksjoner – med diaré, oppkast og feber – mye større enn hjemme. Enkle leveregler reduserer risikoen:

- Drikk aldri vann fra springen.
- Velg vann med kullsyre – enkelte steder jukses det også med vann på flaske.
- Unngå isbiter.
- Spis kokt eller godt stekt mat.
- Unngå rå mat uten skall.
- Ikke spis is eller melkeprodukter.

Insulin

Insulinampuller som er åpnet har en holdbarhet på en måned i vanlig romtemperatur, og insulinet i penner tåler enda mer. Kjøleskap er bare nødvendig ved oppbevaring av insulin over lengre tid. Men husk at insulinet ikke må utsettes for direkte sollys, og at det heller ikke må fryse.

Aktiviteten av vanlig hurtigvirkende insulin reduseres med bare 2 % ved oppbevaring ved 25 grader i ett år. Til og med ved 40 grader tar det 14 uker å miste 5 % av effekten. For NPH-insulin (Insulatard, Humulin, Insuman Basal)

står det i pakningsvedlegget at dette holder i seks uker ved romtemperatur opp til 30 grader. For analogene (Humalog, Novorapid, Actrapid, Apidra, Lantus og Levemir) opereres det tilsvarende med fire uker. Hvis du har mistanke om at insulinet har mistet noe effekt, mål blod-sukkeret ofte og juster mengden du injiserer oppover til du får nok effekt.

Skal du være borte over lengre tid, må du passe på at insulinet lagres i kjøleskap. Har insulinet vært utsatt for kulde slik at du lurert på om det har frosset, er det viktig at du skifter til ny penn eller ampulle.

I de fleste land vil du få kjøpt insulin i større byer, og sykehusene vil ofte ha et lager. Ikke alle land har alle typer insulin, og i noen land selges det dessuten i en annen styrke: 40 internasjonale enheter per ml, mot 100 ie per ml i Norge. I noen land angis blodsukkeret i milligram per 100 ml. Deler du tallet med 18, får du det tallet du er vant til – eksempelvis 90 milligram per 100 ml = 5 mmol/l.

Føling

Risikoen for å få føling øker for de fleste som bruker insulin ved reiser. Du må derfor alltid ha med deg druesukkertabletter og sukkerholdig mat. Har du type 1-diabetes og har opplevd svært kraftige følinger eller insulinsjokk, kan det være lurt å ha med seg en glukagonsprøyte som reisefølget ditt kan sette om du skulle være ekstra uheldig.

Dette faktaarket fra Diabetesforbundet er sist oppdatert i januar 2011.