

		Fagspesifikke prosedyrer		Informasjon	
Informasjon om reiser og diabetes, BUA SSA				Side 1 av 2	
Dokument ID: 1.3.3.4.1-19		Godkjent dato: 02.06.2025	Gyldig til: 02.06.2027	Revisjon: 2.00	

Fagspesifikke prosedyrer/Barn og unge/Endokrinologi med diabetes/DIA - Behandlingslinje Nyoppdaget diabetes

Alle som har en kronisk sykdom må ta hensyn til sykdommen sin på ferie og de må forberede seg litt ekstra. Noe hyppigere blodsuktermåling enn vanlig er en god investering.

Rent praktisk bør du/dere:

- Gå gjennom ferieturen med lege/sykepleier
- Ha med minst dobbelt så mye insulin som man anslår er forbruket for turens varighet (det kan en sjelden gang være problem å få tak i insulin, og insulinet kan ha en annen styrke).
- Pakk all insulin i håndbagasje, både for å redusere faren for å miste det hvis bagasjen blir borte, og fordi man har en bedre oversikt over temperaturforholdene der (temperaturer i bagasjerom på fly kan ha minusgrader i store høyder). Skal man være helt sikker bør insulinet være fordelt på 2 steder.
- Dersom du bruker insulinpumpe, må du koble den fra når du går gjennom sikkerhetssjekk på flyplassen
- Ta med reservebatteri til blodsukkerapparatet, eventuelt et reserveapparat. Ha også med nok stix og lansetter, og husk at forbruket av dette vil øke pga hyppigere målinger enn hjemme. Urinstix for å måle ketoner er også lurt å ha med.
- Det kan være greit å ha med en enkel legeerklæring på engelsk der det fremgår at barnet/du har diabetes. Denne får dere på poliklinikken.
- Insulinet bør oppbevares i en termobag (kjøleskap når det ikke er åpnet) for å unngå både lave og høye temperaturer. Termobager fås kjøpt på apotek. Insulinet kan miste noe av sin effekt ved langvarig temperatur over 25 grader. Insulin må ikke fryses!
- Ved bruk av Pumpe i varme strøk kan det være aktuelt å bytte reservoar (insulinet) daglig fordi insulinet utsettes for sol/varme kontinuerlig
- Husk å ha med reiseforsikring, og det er greit å vite om forsikringen bare dekker akutt sykdom eller om den vil dekke en forverring av din diabetes.
- Forsikre deg om at du har med druesukker og Glukagon sprøyte. Med Glukagon kan dere behandle et eventuelt insulinisjokk selv om dere er langt unna et sykehus.
- En mage-tarminfeksjon kan være en utfordring. Det kan være lurt å ha med rehydreringspulver (sukker og salt) fra et norsk apotek.
- Ved kryssing av flere tidssoner vil det både ved bruk av Pumpe og langtidsvirkende insulin, bli nødvendig å justere klokkeslett på pumpen og eventuelt forskyve injeksjonsintervaller med langtidsvirkende insulin.
 - Ved bruk av Pumpe endrer man klokkeslett på pumpen når man lander i den nye tidssonen.

Utarbeidet av: Prosjektgruppe	Fagansvarlig: Natasa Putarek	Godkjent av: Elin Josephsen	
---	--	---------------------------------------	--

 SØRLANDET SYKEHUS		Informasjon om reiser og diabetes, BUA SSA			Side: 2 Av: 2
Dokument-id: I.3.3.4.1-19	Utarbeidet av: Prosjektgruppe	Fagansvarlig: Natasa Putarek	Godkjent dato: 02.06.2025	Godkjent av: Elin Josephsen	Revisjon: 2.00

Fagspesifikke prosedyrer/Barn og unge/Endokrinologi med diabetes/DIA - Behandlingslinje Nyoppdaget diabetes

- Ta vanlig langtidsinsulin om kvelden ved den ”nye” leggetiden. Blir natten kortere enn vanlig må man vurdere å redusere dosen
 - Hurtigvirkende insulin settes før måltider som vanlig
- Insulineffekten kan forandre seg i varmen:
Når man blir varm og kroppstemperaturen øker, vil også hudtemperaturen øke fordi sirkulasjonen i hud og underhud øker. Det gjør at det insulinet som settes i huden vil suges raskere opp og dermed virke raskere i kroppen. Som en konsekvens av dette vil de fleste måtte redusere insulindosen sin, av og til med så mye som 30 %. Samtidig finnes det også noen som får et økt insulinbehov i den varme årstiden.
 - Det er viktig å opprettholde væskebalansen ved å drikke rikelig, og husk at hvis blodsukkeret ligger på ca 10 mmol/l (nyreterskel) i lengre perioder fører dette ofte til at du må tisse mer og væsketapet blir lett større. Ved væskemangel suges insulinet langsommere opp, og når du da senere drikker rikelig igjen vil mer insulin tas opp og føling kan lettere oppstå.
 - Det er lurt å sjekke ut hvor nærmeste sykehus er og hvordan du kan komme i kontakt med dem. Det anbefales også å lagre nødnummeret som brukes i landet.

God tur!

Referanser

Hanås, R. Type 1 diabetes hos barn og unge voksne. Oslo: Symphony Medical Communication;2011

Kryssreferanser

Eksterne referanser