



Semesterchecklista

för insulinbehandlade personer med diabetes

Grundbehov:

- Tillräckligt med insulin (kvar i originalförpackningen; förvara och transportera det enligt tillverkarens anvisningar)
- Blodglukosmätare och blodprovstagare, med tillräckligt med tillbehör som teststickor, lansetter och reservbatterier (märkesbatterier) till mätaren (även för reservapparaten)
- Ketonteststickor och schema för behandling av ketoacidosis
- Tillräckligt med druvsocker för akuta behov
- Kylväska för insulin och blodglukosteststickor
- Läkarintyg/Medical Certificate som förklarar diabetestillbehören (skrivs ut av ditt diabetesteam)
- Identitetskort på engelska eller semesterlandets språk som intygar att du har diabetes, inklusive personliga adressdata
- Behandlingsplan (med insulindoser och korrigeringsfaktorer)
- Eventuellt glukagon (om du har risk för kraftiga hypoglykemier)
- Diabetesdagbok
- Adress och telefonnummer till ditt diabetesteam och/eller resesjukförsäkringen
- Bruksanvisningar till produkterna som referens

Dessutom viktigt om du använder insulinpenna:

- Insulinpenna/pennor, även i reserv
- Tillräckligt med pennkanyler

Dessutom viktigt vid insulinpumpsbehandling:

- Egen insulinpump (och eventuellt en semester-/reservpump) – Semesterpumpen mylife™ YpsoPump® bör beställas i god tid, helst ca 3 veckor före semesterstarten
- Tillbehör som batterier (märkesbatterier), tomma reservoarer
- Tillräckligt med infusionsset (OBS! Det kan behövas fler under badsemestrar)
- Medel för desinficering av stickstället (OBS! Använd inga återfettande medel)
- Engångssprutor för akuta situationer
- Insulinpenna och pennkanyler i reserv behandling
- Bärsystem
- Eventuellt extra häfta för att säkra infusionssetet
- Utskrift av pumpinställningarna (basaldoser, kolhydrat-insulinkvot, korrigeringsfaktorer osv.)

Om du har planerat en paus i pumpbehandling:

- Behandlingsplan
- Olika insulinpennor för bolus- och basalinsulin samt pennkanyler
- Insulin (basal- och bolusinsulin)



Tips: Ta hellre med för mycket av allting än för lite, och gör eventuella beställningar i god tid.