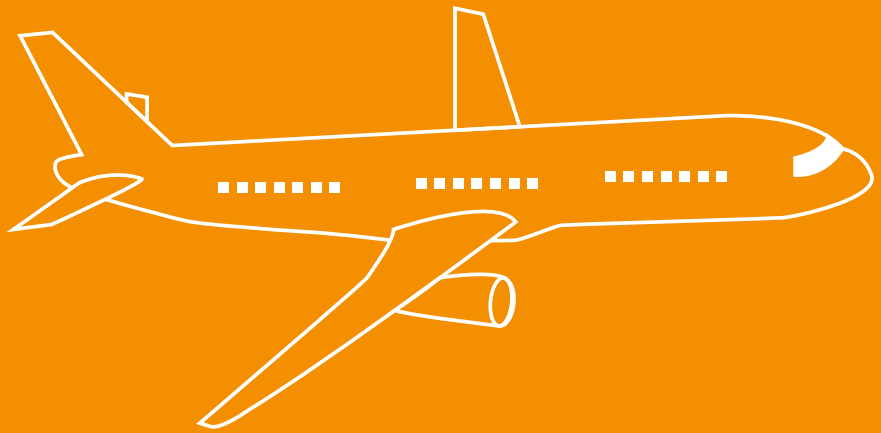
wellion®

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke

DIABETES- OCH RESERÅDGIVNING





HOLIDAYS DIABETES TRAVEL TIME

Bästa läsare,

Oavsett om du föredrar badsemester, sol, utflykter, bergsklättring, naturvandring, kringresande eller ”bara“ återhämtning, så gäller detta för alla:

”Reseplanering är för många en stor del av nöjet.”

För att undvika obehagliga överraskningar i samband med din diabetes och under det som kanske är årets bästa tid, kommer detta lilla informationshäftet att hjälpa dig med den framtida reseplaneringen.

Om du har några frågor eller problem angående de följande sidorna, vänligen kontakta din läkare eller ditt diabetesteam.

Med vänliga hälsningar,

Ditt MED TRUST team

Allmänna reseförberedelser – din checklista:

- Ersättningsmätare inkl. extra batterier
- Tillräckligt förråd av material: blodglukos-teststickor, lansetter, pennkanyler, extra insulinpenna (planera för ytterligare förbrukning)
- Insulin – säkerställ tillräcklig kylning, exempelvis med Wellion Frigo väskor
- Wellion inverterad sockersirap eller liknande vid en eventuell hypoglykemi
- Diabetesdagbok
- Vaccinationskort – är du uppdaterad med alla nödvändiga vaccinationer?
- Tilltugg på resan, tilltugg mellan måltiderna
- Internationellt diabeteskort, på engelska och på svenska
  (eller exempelvis Wellion klubbkort med diabeteskort på tyska / svenska)
- Tillräcklig mängd nödvändiga mediciner (planera extra mängd)

Tänk på att du kanske behöver ett bevisdokument som utfärdats av din läkare för nödvändig mängd tillbehör (pennkanyler, lancetter etc.) vid flygplatskontrollen.

Kontakta ditt försäkringsbolag, så du är helt säker på att din sjukförsäkring täcker alla hälsorelaterade risker under resan.



wellion Club

ICH BIN DIABETIKER	I AM DIABETIC
Ich bin Zuckerkrank. Im Fall von Unwohlsein, anormalen Verhalten oder Bewusstseinsverlust geben Sie mir bitte mehrere Stücke Zucker zu essen. Bonbons, Brot oder ein sehr süßes Getränk. Wenn ich nicht schlucken kann oder nicht sehr schnell zu mir komme, sollte man mir umgehend Glukagon injizieren. Dazu benachrichtigen Sie meine Familie oder einen Arzt oder lassen Sie mich sofort ins Krankenhaus bringen.	I am a diabetic. If I seem to be ill, behave abnormally, or lose consciousness, please give me several lumps of sugar to eat, bread, or something very sweet to drink. If I can't swallow or if I don't regain consciousness quickly, I need an immediate glucagon injection, so please get in touch with my family or a doctor or let them bring me to the hospital.

wellion
CALLA light



NO CODE

- TYDLIGA SIFFROR
- FÖRE OCH EFTER MÅLTIDSMARKERING
- ENKEL ATT HANTERA

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Några tips vid bilresor

Om du reser till din semesterdestination med bil, var absolut säker på att undvika lågt blodsocker vid ratten. Om du injicerar insulin eller tar insulinfrigörande tabletter (t ex glibenklamid), ta dessa vid normal tid och i normal mängd.

Se till att du konsumerar tillräckligt med kolhydrater innan du börjar din resa. Att mäta din blodsockernivå innan du påbörjar resan är absolut nödvändigt, liksom mätning varannan timme under långa resor. Föraren bör alltid har tillräckligt med snabbverkande kolhydrater (t.ex. inverterad sockersirap) nära till hands

Vid de första tecknen på hypoglykemi kör du omedelbart in till vägrenen och stannar där. För säkerhets skull, sätt på dina varningsblinkers och använd handbromsen. Fortsätt köra till närmaste parkeringsplats först efter framgångsrik hypobehandling. Väl där bör du kontrollera blodsockernivån och äta en måltid innan du återupptar din resa.

Några tips vid flygresor

Om du reser till din semesterdestination med flyg, är det bra att tänka på några saker i förväg: längden på flygresan, klimatförhållandena vid semestermålet, eventuellt tillhandahållande av kylskåp på hotellrummet för att kunna lagra insulin etc. I rummet och under resans gång kan insulin lätt och bekvämt lagras i Wellion FRIGO kylväska, som används utan strömförsörjning.

Under flygningen bör du bära all medicin och utrustning du behöver (blodsockermätare och teststickor) i ditt handbagage. Planera mer frekventa blodsockermätningar och ha nånting att tugga på mellan måltiderna.

En lång flygning kan vara mycket tröttsam under vissa omständigheter. För att motverka trombos bör du dricka mycket mineralvatten, ha på dig kompressionstrumpor och regelbundet gå upp och ”sträcka på benen”.

Din injektionsrutin kan komma i oordning på grund av tidsskillnader när du färdas långa avstånd. Följande allmänna regel gäller: om dagen blir väldigt lång (flygningar som går västerut) behöver du mer insulin och ytterligare injektioner. I andra riktningen (flygningar som går österut) behöver du under vissa omständigheter färre injektioner. I det här fallet behövs individuellt samråd med diabetessköterska.

När du nått din destination

BLODSOCKERMÄTNING

Många patienter tänker inte på att blodsockermätningen också är kopplad till en viss driftstemperatur. Stäng alltid locket på teststicksburken omedelbart efter att en teststicka har blivit urtagen, eftersom teststickorna och mätaren också ska lagras under optimala förhållanden. Det önskade temperaturintervallet för lagring är normalt mellan 4° C och 30° C. En mycket hög nivå av luftfuktighet kan också leda till en felaktig mätaravläsning.

INSULIN

Insulin är mycket temperaturkänsligt. Därför måste du se till att det hålls tillräckligt svalt i varmare områden. Till exempel kan du använda: Wellion FRIGO kylväskor - som används utan strömförsörjning - termosar eller polystyrenbehållare.

wellion
Skin Care Cream



• MED 10% UREA FÖR EXTRA INTENSIVVÅRD

• HJÄLPER DIG TA HAND OM TORR HUD

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY





Under en vintersemester måste däremot insulin skyddas mot kyla. Du kan göra detta genom att bära insulinet nära kroppen (inuti jackfickan).

ÄTA OCH DRICKA

När du äter exotisk mat eller livsmedel du inte är van vid, är det ofta mycket svårt att uppskatta det exakta kolhydratinnehållet. Detta kan vara problematiskt för patienter som injicerar insulin. Du kan bara bedöma om du har injicerat lämplig insulindos genom att ta vanliga blodsockermätningar. Var aktsam på att ta med dig extra blodsockerteststickor.

Var särskilt försiktig med risken för hypoglykemi vid konsumtion av alkoholhaltiga drycker.

AKTIVA SEMESTRAR

Många semesterfirare passar på att under årets bästa tid vara mer aktiva än de är i vardagen. Fysiska aktiviteter som vandring, cykling eller simning ökar ditt välbefinnande och förbättrar samtidigt din metabolism.

Men var försiktig: osedvanlig ansträngning kan snabbt leda till lägre blodsockernivåer. Se till att du utför regelbundna blodsockerkontroller i det här fallet och utrusta dig för alla eventualiteter (t.ex. med inverterad sockersirap).

Glöm inte ditt reseapotek

- Inverterad sockersirap
- Ett litet urval bandage / plåster för att kunna ta hand om små sår
- Smärtstillande och febernersättande medicin
- Medicin mot matsmältningsbesvär
- Insektsmedel
- Solskydd

Under alla omständigheter är det lämpligt att kontrollera utgångsdatum i god tid före resan och observera lagringsanvisningar.

Nu finns det bara en sak kvar att göra – att önska Dig en trevlig resa.

Bon voyage och happy travel

wellion
LUNA duo



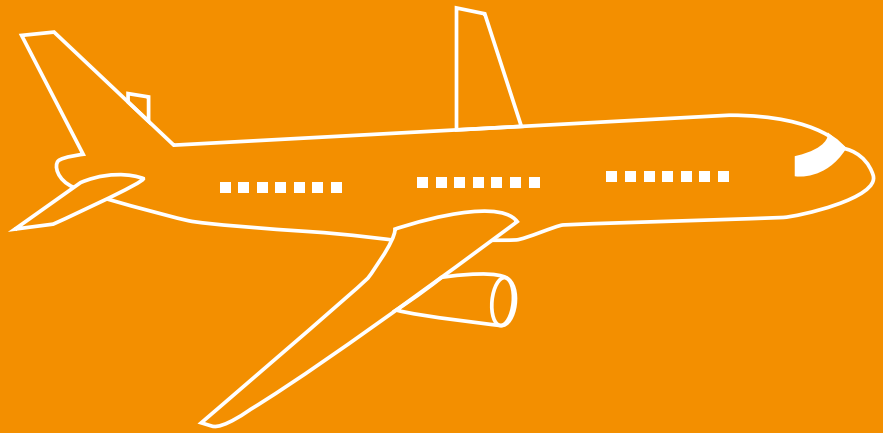
GLU + CHOL

- UTMATNINGSKNAPP
- INGEN KODNING (GLUKOSTEST)
- YTTERLIGARE FUNKTION: KOLESTEROLTEST

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB
Box 30106 • 200 61 Limhamn
Tel.: 040 157775 • Fax: 040 157795
info@medtrust.se
www.medtrust.se

WEL1265E 2017-09