



Insuliinihoitoa saavan diabeetikon muistilista lomalle

Mitä mukaan matkalle:

- Riittävä määrä insuliinia (anna insuliinin olla alkuperäisessä pakkauksessa, kuljeta ja säilytä sitä valmistajan antamien ohjeiden mukaisesti)
- Verensokerimittari ja pistolaite sekä riittävästi tarvikkeita kuten testiliuskoja, lansetteja ja varaparistoja (merkkiparistoja) mittariin (myös varamittariin)
- Ketoaineliuskoja ja ketoasidoosin hoito-ohjeet
- Riittävästi rypälesokeria hätätapausta varten
- Kylmälaukku insuliinille ja verensokerin testiliuskoille
- "Lääkärintodistus / Medical Certificate", lääkärin antama todistus diabetestarvikkeiden tarpeesta
- "Minulla on diabetes" -kortti (sisältää yhteystiedot) englanninkielellä tai matkakohteen maan kielellä
- Hoitosuunnitelma (tietoja insuliiniannoksista ja korjauskertoimista)
- Mahdollisesti glukagonisetti (jos diabeetikolla on taipumus liian matalaan verensokeriin)
- Diabeetikon päiväkirja
- Hoidosta vastaavan diabetestiimin ja/tai matkasairausvakuutuksen myöntäneen yrityksen osoite ja puhelinnumero
- Tuotteiden käyttöohjeet

Lisäksi tärkeää insuliinikynän käyttäjälle:

- Insuliinikynä(t), myös varakynä
- Riittävästi kynäneuloja

Lisäksi tärkeää insuliinipumppua käyttäville:

- Oma insuliinipumppu (ja mahdollisesti lomakäyttöön tarkoitettu insuliinipumppu tai varapumppu) – lomakäyttöön tarkoitettu mylife™ YpsoPump® -insuliinipumppu on tilattava riittävän ajoissa, mieluiten noin 3 viikkoa ennen lomalle lähtöä
- Lisävarusteet, kuten paristoja (merkkiparistoja), tyhjiä patruunoita
- Riittävä määrä infuusiosetteja (huomautus: rantalomalla tarve saattaa olla suurempi)
- Pistoskohdan desinfiointiaine (huomautus: älä käytä rasvoittavia aineita)
- Kertakäyttöruiskuja hätätapausta varten
- Mahdollisesti insuliinikynä ja kynäneuloja varalle
- Säilytysjärjestelmät
- Mahdollisesti lisälaastareita infuusiosetin kiinnittämiseen
- Pumppuasetukset paperitulosteena (basaaliannokset, insuliini-hiilihydraatti-suhde, korjauskertoimet jne.)

Jos insuliinipumpun käytöstä on tarkoitus pitää tauko:

- Hoitosuunnitelma
- Erilliset insuliinikynät bolukselle ja basaalille sekä kynäneuloja
- Insuliini (basaali ja bolus)



Vinkki: Ota mukaan mieluummin liian paljon kuin liian vähän. Muista tilata tarvikkeet riittävän ajoissa.