

# DIABETES Udstyr

## BACK-UP PLAN

### TYPE 1 DIABETES

- Blodsuktermåler*
- Teststrimler*
- Insulin Pen*
- Nåle til pen*



With Acknowledgement to the users, who made this guide possible



oversat af Bjarne Ledet Larsen

# BACK-UP PLAN FOR TYPE 1 DIABETES

Os der lever med diabetes, har næsten altid ekstra udstyr med, som vi bliver nødt til at bruge, uanset, hvordan vi vælger at håndtere vores blodsukre. Så når vi rejser, er vi nødt til at sikre os, at vi har nok udstyr til turen. Men hvad så, hvis det teknologiske udstyr går i stykker, bliver væk eller stjålet? Så er det vi er nødt til at have en back-up plan.

Sandsynligheden for at udstyret går i stykker er heldigvis ikke særlig stor, men andre faktorer skal måske overvejes. Batterier kan løbe tør for strøm, ting kan forsvinde eller blive stjålet, og det er ikke alt dit udstyr, der er vandtæt. Noget udstyr er nemmere at erstatte end andet, og det kan også afhænge af, hvor du er i verden.

Længden af din tur/rejse er vigtig i forhold til om du har back-up udstyr med. Destinationen er også vigtig i forhold om du har back-up udstyr med, hvilket udstyr og hvor meget. Jo længere væk du er hjemmefra, jo mere øde din destination er, jo mere alvorligt bliver det, hvis dit udstyr fejler, og jo mere back-up udstyr skal du have med.

## HVAD ER EN BACK-UP PLAN?

?

En Back-up plan sikrer, at du altid har nem og hurtig adgang til det diabetes-udstyr du har brug for, så du kan håndtere din diabetes.

Uanset hvilken teknologi vi bruger, har vi altid brug for tre ting:

- Insulin
- Insulin doserings værktøj (fx pen, pumpe)
- Blodsukkermåler

Det er op til dig, hvor detaljeret din Back-up plan skal være, og hvor meget ekstra udstyr du vil tage med. Har du det bedst med at kunne rejse videre hurtigt, selv om dit udstyr fejler, skal du have meget ekstra udstyr med. Kan du acceptere afbrydelser og har du ikke noget imod at bruge en halv dag på at finde et apotek eller en læge, kan du tage mindre udstyr med.



## HVORDAN LAVER DU EN BACK-UP PLAN?

Back-up planer overvejer følgende:



TURENS VARIGHED



DESTINATION



AFSTAND TIL LÆGE ELLER APOTEK



I HVILKEN GRAD DU KAN ACCEPTERE AFBRYDELSER

DENNE PLAN ER UDARBEJDET AF BRUGERNE CHRIS ALDRED (AKA THE GRUMPY PUMPER, UK), RENZA SCIBILIA (AUSTRALIA), KAMIL ARMACKI (UK), MELISSA HOLLOWAY (US), ERIK AKERS (US) AND STEPHANIE HAACK (GERMANY)

OVERSAT FRA ENGELSK TIL DANSK AF BJARNE LEDET LARSEN.

DETTE DOKUMENT ER LAVET UDELUKKENDE I INFORMATIONENS ØJEMED, OG SKAL IKKE BRUGES SOM MEDICINSK RÅDGIVNING ELLER BEHANDLING. TAL ALTID MED DIN BEHANDLER, HVIS DU HAR SPØRGSMÅL, ELLER OVERVEJER AT ÆNDRE NOGET I DIN BEHANDLING, DIÆT ELLER TRÆNING.

□ Brug eksemplerne nedenfor og brug de gode råd overfor når du skal lave din back-up plan:



## SCENARIO 1: HVERDAG

Til hverdag er du på arbejde, i skole eller måske på en dagtur med familien. I den situation har du måske ikke behov for at tage så meget ekstra udstyr med. I den situation er din primære back-up plan at tage hjem, hvis der skulle ske noget. Det udstyr du har med dækker dit daglige behov, såsom insulin, måleudstyr og hurtigtvirkende sukker. Hvis nu dit udstyr skulle fejle, er konsekvensen ikke så alvorlig, da du for det meste er tæt på dit hjem, hvor du har ekstra udstyr. Hvis du havde brug for det, ville du også kunne købe en blodsuktermåler på det nærmeste apotek.

### TIPS:

- Medbring ekstra insulin, teststrimler, nåle og pen til at dække dit hverdags-behov
- Medbring altid hurtigtvirkende sukker
- Efterlad aldrig ekstra insulin i bilen, da den kan blive for varm eller for kold.
- Medbring altid kontanter, hvis nu du ikke kan betale elektronisk (kort, mobil). Så er du sikker på altid at kunne købe hurtigtvirkende sukker.
- Hvis det er muligt, så opbevar ekstra udstyr på arbejdet eller i skolen.
- Bær dokumentation på dig, der fortæller, at du har type 1 diabetes.
- Indtast dine medicinske oplysninger i sundhedsappen på din telefon, så akut sundhedspersonale kan se, hvem dine nødkontakter er og hvilken medicin du tager.



## SCENARIO 2: KORTE TURE

Du er væk hjemme fra et par nætter, og det er ikke praktisk at skulle tage hjem efter nyt udstyr, hvis det fejler, du mister det eller det bliver stjålet. Derfor er du nødt til at pakke lidt mere end til hverdag. Overvej hvert enkelt stykke udstyr, og hvor vigtigt det er for dig. Overvej eventuelt hvor lang tid du realistisk kan undvære udstyret. Din back-up behøver ikke være avanceret. Hvis din pumpe går i stykker, kan du klare dig med pen og nåle, indtil du kommer hjem og får pumpen erstattet. Hvis du har en ekstra blodsuktermåler, så tag den med. Hvis ikke, kan du normalt købe en på det nærmeste apotek.

### TIPS:

- Hvis du skal til udlandet, så tjek om din rejseforsikring er opdateret, og om den dækker diabetesrelaterede nødsituationer.
- Tjek hvor det lokale apotek ligger. Apoteker kan også anbefale lokaler læger, hvis det skulle blive nødvendigt.
- Regn ud, hvor meget ekstra udstyr du har brug for (insulin, teststrimler, pumpe tilbehør) og tag så én ekstra af hver med.
- Glem ikke opladere og kabler!



## SCENARIO 3: REJSER/FERIE

Ferie er for at slappe af, komme væk fra hverdagen, og lade batterierne op, både fysisk og psykisk. Lad ikke din diabetes stå i vejen for en god ferie, så vær omhyggelig med at planlægge, hvilket diabetes udstyr, der er nødvendigt at tage med. Overvej hvor meget du skal tage med, og hvad du skal tage med i forhold til uforudsete hændelser.

Hovedmålet er altid din sikkerhed, men på ferier er du oftest interesseret i så lidt afbrydelse som muligt, hvis nu noget af dit udstyr skulle fejle. Så mængden af back-up udstyr du beslutter at tage med, kan være ret meget.

### TIPS:

- Er din rejseforsikring opdateret, og dækker den diabetes nødsituationer og tab af udstyr. Dækker forsikringen tab af udstyr, lige meget hvor du er i verden.
- Find ud af, hvor det lokale apotek og lægehus er
- Medbring ekstra blodsukkermåler og teststrimler. Tjek at de ikke er for gamle.
- CGM – medbring nok ekstra sensorer, plus et par ekstra – og overvej om senderen også skal udskiftes mens du rejser.
- Insulin – vær sikker på at have nok insulin med, og husk at du måske bruger mere når du rejser, end når du er derhjemme, pga. anderledes mad osv.
- Pumpe – Få evt. en lånepumpe med fra dit pumpefirma. Glem ikke at skrive dine pumpeindstillinger ned.
- Vær sikker på, at du har de rigtige adaptere til strøm.
- Planlæg med at der kan opstå forsinkelser – hvis nu en flyafgang er aflyst eller forsinket.
- Sørg for at have et rejsepas/dokument fra din læge, som du kan vise i lufthavnskontrollen, når du medbringer dit diabetesudstyr.
- Overvej at dele dit back-up udstyr op i flere kufferter
- Skriv ned, hvordan man siger diabetes type 1 og hypoglykæmi/lavt blodsukker på det lokale sprog, og lær at udtale det.

Husk altid, at dit sikkerhedsnet er dit medicinske diabetesudstyr, så vær sikker på, at du har nem adgang til dit udstyr, uanset hvor du er.



# DIABETES UDSTYR BACK-UP TJEKLISTE

Her er en tjekliste, du kan bruge som hjælp til at planlægge back-up af udstyr til dine rejser og ture. Den indeholder en liste med forslag til forskellige back-up muligheder af dit sædvanlige diabetesudstyr. Den kan hjælpe dig i din planlægning ved at du krydser af ud for de forskellige muligheder. Lige som med alt andet indenfor diabetes kommer det helt an på dine personlige præferencer, og hvad du evt. bliver enig med din behandler om. Nedenstående er blot forslag, som du måske kan bruge. Forslagene er baseret på erfaring fra det levede liv med diabetes hos de personer, der har bidraget til denne guide.

FORSLAG TIL BACK-UP AF UDSTYR				
UDSTYR	HVERDAG	KORTE TURE	REJSER	NØDPLAN (ELLER NR. 2 BACK-UP)
<b>MEDICIN</b>				
Insulin – hurtigvirkende	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 1	<input type="checkbox"/> Recept eller brev fra din læge
Insulin – langtidsvirkende	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 1	<input type="checkbox"/> Recept eller brev fra din læge
Insulin – inhalérbar	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 1	<input type="checkbox"/> Recept eller brev fra din læge
<b>INSULIN TILFØRSELSMETODE</b>				
Insulin pen	<input type="checkbox"/> En ekstra hjemme	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra x 2	<input type="checkbox"/> Engangspen + nåle
Pen nåle	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Engangspen + nåle
Insulin pumpe	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Ekstra pumpe eller låne pumpe	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
Infusionsæt	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 1	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
Insulinampuller (pumpe med slange)/ pods (pumpe uden slange)	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 1	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
Personal Diabetes Manager (PDM)	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
DIY APS	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Ekstra pumpe eller låne pumpe som er kompatibel og tillbehør	<input type="checkbox"/> Pumpebehandling uden at loope, engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
<b>BLODSUKKER MÅLER UDSTYR</b>				
Blodsuktermåler	<input type="checkbox"/> En ekstra hjemme	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Køb en ny
Teststrimler	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Køb en ny
CGM / Flash – Sensor og Sender	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler
CGM / Flash - Modtager /scanner	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler
<b>ANDET UDSTYR</b>				
Batterier	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra + 1	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra > 2	<input type="checkbox"/> Køb en ny
Oplader kabler	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Køb en ny
Riley Link (kun for DIY Loopers)	<input type="checkbox"/> En ekstra hjemme	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Pumpebehandling uden at loope
Smart Phone CGM/ Flash App	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler	<input type="checkbox"/> Blodsuktermåler og teststrimler
Smart Phone Loop App	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Engangspen eller insulin ampul, pen og nåle	<input type="checkbox"/> Pumpebehandling uden at loope, engangspen eller insulin ampul, pen og nåle
Behandling for lavt blodsukker	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Medbring ekstra	<input type="checkbox"/> Køb sukker eller brug alternativ form for glucose

