

Att resa med diabetes

Du som har diabetes kan behöva planera lite extra inför en resa, särskilt om du ska vara borta länge. Ju bättre förberedd du är, desto mer kan du njuta.

Förberedelser

Ska du ut och resa? Härligt. Det finns några saker du bör kolla upp i god tid för att din utlandsvistelse ska bli så lyckad som möjligt. Till exempel försäkringskydd, recepthantering och tullbestämmelser.

Vi har tagit fram ett medicinskt intyg som du kan använda vid kontakter med sjukvården utomlands. Intyget laddar du ner från vår webbplats, sedan skriver du bara ut det och ber din läkare eller diabetes-sjuksköterska att fylla i.

Om jag blir sjuk utomlands?

När du reser inom EU/ESS och Schweiz har du rätt till "akut eller nödvändig vård", vilket innebär sådan vård som inte kan vänta tills du kommer hem igen. Du betalar samma vårdavgift som om du vore bosatt i landet du besöker. Har du hört talas om det europeiska sjukförsäkringskortet, även kallat EU-kortet? Det är ett intyg som du behöver på dina rättigheter och som du kan beställa från Försäkringskassan.

För länder utanför EU gäller andra regler. Behöver du vård så får du vanligtvis stå för hela kostnaden själv. En privat reseförsäkring till exempel i din hemförsäkring täcker ofta sjukvård, men du kan behöva betala en del i självrisk. Detta gäller inte i de länder som Sverige har sjukvårdsavtal med. Vilka länder det är kan du läsa om på Försäkringskassans webbplats. En annan informationskälla är 1177. För att komma i kontakt med 1177 Vårdguiden från

utlandet ringer du + 46 771 11 77 00 eller sms:a RÅD till 71160, så får du telefonnummer och länkar till 1177 Vårdguiden direkt i din mobil.

Får jag ta med min medicin?

Det kan finnas särskilda regler för hur mycket läkemedel du får ta med dig in i ett land. Kolla gärna med landets ambassad vad som gäller. Vanligtvis får man ta med sig en mängd som motsvarar högst ett års förbrukning. Och du måste kunna styrka att läkemedlet är för personligt bruk. Det gör du enklast genom att visa upp läkarintyg och originalförpackningar eller recept med ditt namn på.

Om du ska vara borta länge kan du behöva ta ut en stor mängd medicin. För att få ut läkemedel på recept inom läkemedelsförmånen ska uttaget normalt gälla högst 90 dagars förbrukning. Vid utlandsvistelse kan du få hämta ut mer läkemedel inom förmånen. Men då ska du kunna intyga för apotekspersonalen att du ska ut och resa, till exempel genom att visa dina resehandlingar.

I vissa länder kan du hämta ut receptbelagda läkemedel på plats, men då krävs det att läkemedlet är godkänt i landet. Du måste också ha ett originalrecept, inte en elektronisk utskrift. Det är även bra att ha ett läkarintyg skrivet på engelska. Ett tips är att du har med en aktuell läkemedelslista på resan. Inte minst om du blir akut sjuk och behöver uppsöka vård. Det kan vara olika lätt att få tag på insulin och

hjälpmedel beroende på vart du reser. Självkostnadspriset varierar också. Ta reda på vad som gäller för det land du ska resa till, antingen via ambassaden eller via det företag du har bokat resan hos. Du läsa mer om att resa med läkemedel på Läkemedelsverkets hemsida.

Försäkringar

Det är viktigt att du kontrollerar ditt försäkringskydd innan resan. Hemförsäkringen gäller under 45 dagar för olycksfall, vård av akut sjukdom och akut försämring av sjukdom. Ska du vara borta längre än 45 dagar kan du antingen förlänga hemförsäkringens reseskydd eller teckna en separat försäkring. Bli ditt insulin stulet så ersätter försäkringsbolaget kostnaderna om du har förvarat det med aktsamhet. Men om insulinet blir förstört av kyla eller värme måste du även ha en allriskförsäkring för att kunna få ersättning. Om du använder insulinpump så kan du behöva en extra pump med dig som du kan låna från företaget. Då behöver du försäkra den på en så kallad allriskförsäkring.

ID-kort som visar att du har diabetes

I vår webbutik kan du beställa hem ett gratis id-kort som är praktiskt att ta med på resan. På kortet står det att du har diabetes och vad en utomstående kan göra om du behöver hjälp. Till exempel om du får lågt blodsocker eller rent av förlorar medvetandet.

Att tänka på vid flygresor

Ta med dina läkemedel i handbagaget om du ska flyga. Checkar du in dem så finns det alltid en risk att de förstörs, tappas bort eller att det uppstår föroreningar. Insulinet och blodsockerteststickorna klarar inte heller kylan i lastutrymmet på flygplanet. Om

du reser tillsammans med någon är det bra att prata med hen, berätta att du har diabetes och vad som gäller. Det kan vara bra att dela upp läkemedel och hjälpmedel så att den personen också till exempel kan ha Dextrosol, insulin och sprutor i sin väska.

När du passerar säkerhetskontrollen på flygplatsen ska insulin och andra flytande mediciner visas upp. Du får också ta med kylbehållare för insulin. Var beredd på att kunna intyga att medicinerna du har med dig är dina. Det gör du genom att ha läkarintyg och recept eller originalförpackningar nära till hands. Flygbolagen kan ha lite olika regler, hör gärna efter vad som gäller med just ditt flygbolag innan avresan.

Många flygbolag skär ner på måltiderna, så kontrollera vad som gäller för din flygning. Tänk också på att ha med dig mat och dryck för att kunna klara förseningar och väntetider.

UPPDATERAD: MAJ 2015