

Hjemmeberedskab

ved **insulinkrævende** diabetes

TJEKLISTE

Du er godt forberedt, hvis du har et beredskab til **tre døgn** af følgende:

Medicin

- Ekstra medicin
- Backup insulin på pen, samt kanyler til backup penne
- Udskrevet recept samt information på skrift om, hvor du får behandling og af hvem

Diabetesudstyr

- Ekstra batterier
- Powerbank evt. med solceller
- Udstyr til måling af blodsukker; strips, måleapparat, ekstra sensorer
- Evt. udstyr til måling af ketoner
- Evt. aflæser til sensor

Kost

- Hurtigtvirkende kulhydrater som juice, honning, druesukker m.m.
- Langsomtvirkende kulhydrater som fuldkornsknækbrød, bælgfrugter på dåse eller karton, brune ris, fuldkornspasta m.m.
- Andre langtidsholdbare madvarer til evt. særlige kosthensyn

Andet Lav evt. dine egne tilføjelser.

-
-
-
-
-
-
-

Mere information

➔ Udover tjeklisten her, henviser vi til indholdet i statens råd til at sikre sit hjemmeberedskab

<https://samsik.dk/forberedt/>



Gode råd

til forberedelse på kriser, når du har diabetes.

Kort fortalt

Medicin

Sørg for at hente din medicin i god tid. Så er du sikker på, at du altid har lidt ekstra. Tjek jævnligt udløbsdatoer, og hold øje med, hvor mange udleveringer der er tilbage på recepten, så du ved, hvornår den skal fornyes.

Opbevaring af medicin

I forhold til opbevaring af medicin skal du som udgangspunkt følge anvisningen fra indlægssedlen. Nogle studier viser, at insulin kan tåle op til 25 °C i flere måneder. Du bør dog være opmærksom på, om insulin virker som normalt, hvis det har været udenfor køl længe.

For tabletter er der ikke særlige forhold ud over det normale.

Diabetesudstyr

Tjek, at du har udstyr til at klare dig, hvis strømmen skulle gå i tre døgn.

Sørg for at have strips og måleapparat til at måle dit blodsukker – også hvis du bruger sensor og insulinpumpe til daglig. Så har du en backup klar.

Sørg også for at have ekstra batterier og evt. en powerbank til opladning af telefon/aflæser.

Bruger du andet udstyr, så sørg for at have lidt ekstra, så du kan klare dig i tre dage.

Aflæsning af udstyr

Bruger du sensor og insulinpumpe kan det sagtens bruges, i det tilfælde, at der ikke er internetadgang. Du skal blot have strøm på de enheder, der aflæser sensor og Pumpe.

Mobiltelefoner og aflæsere benytter Bluetooth og NFC-teknologi til at forbinde med sensor og Pumpe. Denne teknologi er ikke afhængig af internetadgang.

For blodsuktermåling med fingerprikker og teststrimler er der ingen særlige forhold, så længe måleapparatet har strøm.

Kost

Myndighederne anbefaler at have mad og vand på lager til tre dage.

Spiser du efter en bestemt kostform, har du cøliaki, eller har du andre særlige kostbehov, så tænk over langtidsholdbar mad, der passer til dig.

Tager du måltidsinsulin eller anden diabetesmedicin, der kan give lavt blodsukker, så hav lidt ekstra langtidsholdbare hurtigtvirkende kulhydrater, f.eks. druesukker, juice, sukkersødet sodavand, saft og langsomtvirkende kulhydrater, f.eks. fuldkornsknækbrød, bælgfrugter på dåse eller karton, brune ris eller fuldkornspasta.

Hold øje med holdbarheden og få løbende udskiftet eventuelt udløbne madvarer.

Generelt

➡ Vi henviser i øvrigt til at følge statens råd om forberedelse af hjemmeberedskab, som findes på

<https://samsik.dk/forberedt/>

