



www.picsolution.com

SWERECO

Swereco AB
Vagnvägen 4
SE-364 42 Lenhovda
Tfn. +46 (0)8 5000 5240
info@swereco.com
www.swereco.com



Artsana S.p.A.
Via Saldarini Catelli, 1
22070 GRANDATE (CO) - ITALIEN
Tfn. +39 031 382 111
fax +39 031 382 400
www.picsolution.com



Är du redo för semester?

Några tips
"inför din
semester" från
PiC Solution
och Swereco
AB.



Pic Solution
och Swereco
AB

...för att hålla koll
på temperaturen
på ditt insulin, till
och med i **solen!**

ANVÄND KYLD GEL OCH STOPPA NER ALLT DU
BEHÖVER FÖR DINA SPRUTOR I EN KYLVÄSKA.
DET HJÄLPER DIG ATT FÖRVARA INSULINET PÅ
RÄTT SÄTT!

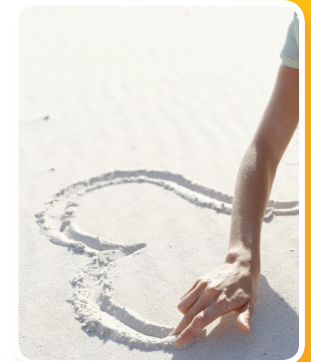
Pic Solution diabetessortiment har tagits fram som svar på patienternas behov och innehåller produkter som är mycket enkla att använda. **Gör livet lättare!** Detta har varit vår filosofi och vår inspiration till att skapa en rad **enkla** och **effektiva** produkter.

Håll blodtrycket under kontroll

Visste du detta? Högt blodtryck och diabetes är två sjukdomar som har nära samband med varandra.

Prata med din läkare om detta. Att kontrollera blodtrycket är inte bara något som rekommenderas, utan det bör bli en del av ditt normala liv. Genom att kontrollera blodtrycket minskar du i hög grad risken att drabbas av hjärt-kärlkomplikationer.

Kom ihåg att skriva upp ditt blodtryck bredvid glukosvärdet (i tabellen).



PERSONAL check



Personanpassad indikering av högt blodtryck

Värnar användaren vid högt blodtryck. Den kan ställas in av patienter och läkare efter behov.

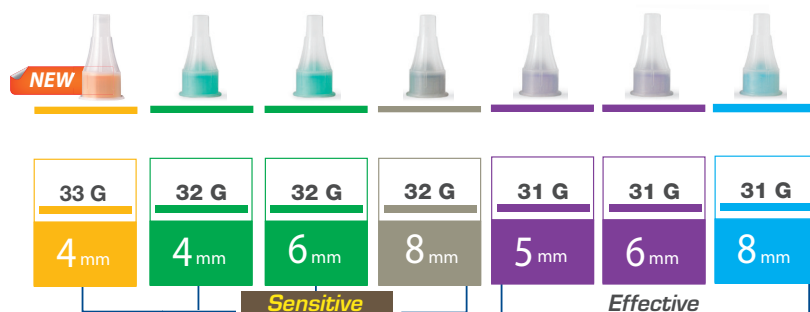
- Extra stor display
- Datum och tid för mätvärdet
- Medelvärde för de sista **tre** avläsningarna
- **2 minneszoner** med 60 mätvärden
- Indikator för oregelbunden hjärtrytm
- Ljudlarm (upp till 4 gånger per dag)



Pic Solution har varit branschledande inom sjukvårdsprodukter i Italien i 60 år. Med våra kunskaper som grund, som vi tillägnat oss under många år av tillverkning av nålar och sprutor, utvecklar och säljer vi avancerade produkter för insulinbehandling.

Diabetesserien

INSUPEN PENNKANYLER



30G Sensitive blodlansetter

Sensitive blodlansetter med 30G diameter har utformats för att ge den optimala mängd blod som krävs för blodsockertestning. Tack vare den TUNNA diametern minimeras skadorna på huden.



30 G
0,30 mm
Sensitive

Blodprovstagare

Blodprovstagaren kan ställas in på 5 olika djup. Den kan användas tillsammans med alla de vanligaste penlansetterna.



- På sommaren är det svårare än vanligt att hålla ditt insulin vid rätt temperatur... Insulin kan förvaras vid rumstemperatur men inte över 25–30 °C.

- Kom ihåg att aldrig använda samma kanyl mer än en gång.



**KOM IHÅG ATT INSULINET ALDRIG FÅR
FRYSAS ELLER KOMMA I DIREKT KONTAKT
MED NEDFRYSTA FÖREMÅL.**

Vi har många fler
sommarövertaskningar
till dig ...

**Läs mer på följande
sidor!**





Har du redan planerat allt för din **semester**? Vet du redan vart du ska resa och **har du redan ordnat allt?**

Tips och förslag på hur du bäst tar tillvara den annalkande semestern: läs de nyttiga artiklarna som vi har skrivit just för dig...

- Artiklarna handlar inte bara om rent medicinska aspekter på sådant som du kan undra över när det gäller din behandling på semestern, utan du får också praktiska råd för att verkligen kunna njuta av tiden borta från hemmets lugna vrå.

Ugnsbakad tonfiskfylld aubergine

Ingredienser för 4 personer: 4 auberginer, en burk tonfisk i vatten 150–200 g, 2 äggulor, 4 tsk kapris, 2 ansjovis, salt, persilja, riven parmesanost, 2 vitlöksklyftor och 5 tsk olivolja extra virgin.

Tillagning: Skär auberginerna i halvor på längden, ta bort köttet och sätt in skalén i 180 °C varm ugn i ungefär 10 minuter. Blanda aubergineköttet till en jämn konsistens och tillsätt under tiden kapris, äggulor, parmesanost, ansjovis, vitlök, hackad persilja och tonfisk. Tillsätt en liten nypa salt. Ta ut aubergineskalén ur ugnen och fyll dem med blandningen. Ringla lite olivolja över och ställ tillbaka dem i ugnen i ytterligare 15 minuter. Serveras varmt.



Dessert av sommarfrukter

Ingredienser för 4 personer: 4 små men mogna persikor, en halv melon, 200 g hallon, 3 dl rosévin, 100 g socker, 1 kanelstång och 1 tsk rosépeppar.

Tillagning: Skala persikorna försiktigt så de inte går sönder. Häll rosévinet i en kastrull, tillsätt socker och kanelstång och koka upp. Tillsätt en del av persikan (i kuber) och pepparn. När konsistensen blivit sirapsaktig hälls såsen över i en skål, resterande persikobitar tillsätts. Ställ in i kylskåp. Gör små melonbollar. Tillsätt melonbollarna och hallonen till persikorna strax före servering, blanda och servera.





Läckra **maträtter** för en god och balanserad kost

En lätt rätt perfekt för varma dagar när du ändå är så hungrig att du vill ha en hel lunch.

Pasta- och melonsallad

Ingredienser för 4 personer: 320 g fjärilspasta, en halv melon, 1 tsk färsk grönpeppar, 1 tsk rosépeppar, 1 obesprutad citron, 5 tsk olivolja extra virgin, en knippa nyplockad mynta, 80 g fetaost och salt efter smak.



Tillagning: Mal grönpeppar och rosépeppar, lägg i en skål och blanda väl med en nypa av saltet, rivet skal från en halv citron och olivoljan. Skär melonen i små kuber och smaksätt den med pepparsåsen, till vilken du har tillsatt några små finhackade myntablader. Placera i kylan i minst 1/2 timme så att alla smakerna blandas. Krossa fetaosten i en annan skål. Koka pastan "al dente" i rikligt med saltat vatten, häll av vattnet och skölj under rinnande kallt vatten. Tillsätt melonen, fetaosten och resten av såsen, blanda och servera kallt.



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

SID. 5

Lev gott

Vart ska du åka på semester?
Välja resmål

SID. 9

Råd från läkaren

Flygresor: Några tips som gör
det enklare!

SID. 13

Praktiska tips

Hur du packar ditt **insulin** så att du
tryggt kan ta det med dig överallt

SID. 15

Njut av måltiderna

Läckra **maträtter** för en god och
balanserad kost

Vart ska du åka på semester? Välja resmål

Vart du väljer att åka på semester ska inte behöva bero på din diabetes. Det är ändå klokt att vara beredd på alla eventualiteter och att vidta vissa försiktighetsåtgärder.

Vid havet eller i bergen? På samma plats eller åka runt? Hemma eller utomlands? Inget av dessa semesteralternativ är utom räckhåll för den som har diabetes, men de kräver alla en viss planering.

En semester uppe i bergen innebär inga risker – om inte patienten också har en ämnesomsättnings- eller hjärtsjukdom. Om du inte har några sådana komplikationer och om din diabetesläkare har gett klartecken är en semester i bergen ett utmärkt val. **Höjden är inte heller något problem om du tar dig upp en bit i taget.** Om du planerar att ägna dig åt någon ansträngande **idrott** där uppe bör du tala med din specialistläkare för att få råd om hur du kan kompensera för den fysiska ansträngningen och klara eventuella nödsituationer.



Korta resor

- Förvara insulinet i rumstemperatur på en sval, säker och torr plats.
- Förvara inte insulinet i direkt solljus, i frysen eller i höga temperaturer.

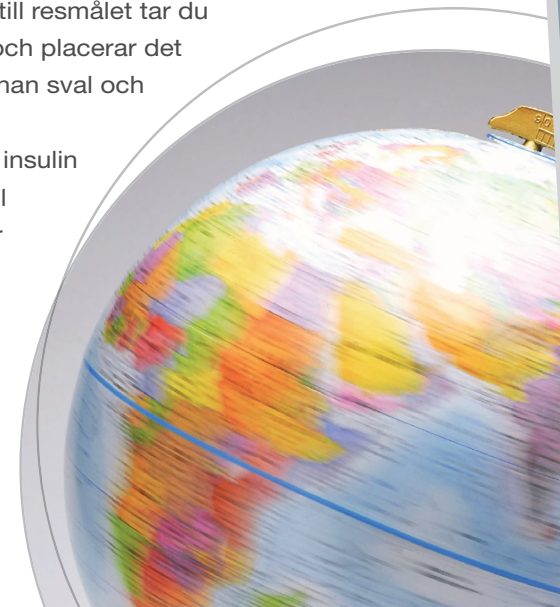
Längre resor

(med bil, båt eller i bergen)

- Förvara insulinet säkert i en kylväska med ett litet men anpassat kylsystem.

Resa utomlands eller flygresor

- Bär alltid med dig allt ditt insulin i handbagaget.
- Packa inte ner ditt extra insulin i resväskorna som fraktas i flygplanets bagageutrymme eftersom temperaturen där kan sjunka under fryspunkten, frysa ner medicinen och förändra dess biokemiska egenskaper. Tänk också på att bagaget kan bli betydligt föresenat, eller kanske försvinna för alltid.
- Om du reser tillsammans med någon annan kan ni fundera på att dela upp insulinet mellan er - för säkerhets skull...
- Kom ihåg att ta med dig dubbelt så mycket insulin som du egentligen behöver. Då är du säker på att det inte tar slut och du slipper ta insulin som du inte är van vid.
- När du har kommit fram till resmålet tar du upp insulinet ur väskan och placerar det i kylan eller på någon annan sval och torr plats.
- Kom ihåg att förvara ditt insulin i kylväska om du reser till tropiska länder och reser runt en del.
- Om du reser till kallare klimat kan du förvara insulinet i jackfickan.



Hur du **packar** ditt **insulin** så att du tryggt kan ta det med dig överallt

Insulin är ett livsviktigt hormon som krävs för att reglera blodsockernivån. Det måste FÖRVARAS KORREKT så att det kan fungera som det ska.



Förvara **INTE** insulinet:

- vid temperaturer över 25 C° – 30 C° (läs alltid noga på förpackningens etikett eftersom alla tillverkare har sina egna krav)
- nära värmekällor som skulle kunna skada det (till exempel värmeelement, TV, ugn)
- i direkt solljus under längre tid (t.ex. på fönsterbrädan eller utomhus i solen).

Insulin får inte frysas, av någon som helst anledning.

Förutom dessa viktiga varningar ska du också ha följande råd i åtanke när du reser:

INSULIN FÖR RESAN

Själva resans längd bestämmer hur du måste förvara ditt insulinförråd när du reser.



Du bör undvika att gå barfota.

Dina fötter kommer att vara mycket viktiga och du måste sköta om dem väl: ta med dig flera par skor och byt skor regelbundet. Du bör ha skor av god kvalitet, som är ingångna och bekväma, passar väl och är lämpade för den idrott du tänker ägna dig åt. Meningen är att du ska undvika att få **sår, blåsor eller förhårdnader** som kanske inte läker så snabbt och som därmed kan hindra dina aktiviteter.

Dessa råd gäller naturligtvis vart du än reser på semester, eftersom du alltid bör sköta om dina fötter väl. Om du åker till havet ska du till exempel inte gå barfota på stranden eller i vattenbrynet. Det bästa är att du skaffar dig ett par speciella badskor att ha i vattnet.

Hur du väljer att bo är också mycket viktigt för hur lyckad din semester blir. Om du hyr en **lägenhet** kan du leva precis som du gör hemma. Om du tar in på **hotell** måste du se till att du får om möjligt tillgång till ett minikylskåp.



UTOMLANDS

Om du däremot väljer att åka utomlands på din **semester** bör du:

- ta reda på mer om vilka **vaccinationer** du kan behöva
- be din läkare om ett **utförligt läkarintyg skrivet på engelska**
- alltid bära med dig, t.ex. i plånboken, **medicinsk information om din sjukdom**
- ta reda på mer om vilken medicinsk hjälp du kan förvänta dig och/eller skaffa **en sjukförsäkring för resor som täcker eventuella nödsituationer**.

När du **checkar in** ska du **visa dina intyg** för flygpersonalen. Be att de tittar igenom ditt bagage innan det går igenom säkerhetskontrollen. Se till att du har försett alla dina läkemedel med etiketter med ditt namn och att allt har förpackats i en separat väska.

Håll koll på tidszonerna och se till att du anpassar medicineringen därefter.

Om du reser in i andra tidszoner bör läkaren skriva ner hur du måste anpassa din **insulinbehandling** på grund av detta. Det är en bra idé att låta klockan stå kvar på den tid som gällde på avreseplatsen. Då blir det lättare att hålla koll på hur lång tid som har gått.

Eftersom resan kommer att förändra dina kostvanor, aktivitetsnivå och livsstil, kan du be apoteket att ge dig mer än din vanliga mängd av allt du behöver ha för dina självtester och insulinsprutor: då kan du kontrollera dina blodsockernivåer mera noggrant och anpassa dina doser.





När du har skaffat alla papper som behövs får du i ditt **handbagage** ta med dig:

- tillräckligt med **insulin** för hela semestern
- det antal **sprutor och nålar** du behöver
- **diagnosverktyg** och **testremsor**
- en flaska insulin för **akut** bruk
- de läkemedel du brukar ta och eventuellt en flaska **glukagon** (kontrollera med din läkare)
- **socker** eller mat för att förhindra lågt blodsocker (det händer att flyget är försenat...).

Informera flygbolaget om din sjukdom när du bokar flygresan och ta reda på mer om deras boardingrutiner. Vissa flygbolag erbjuder speciell måltidsservice som du kan beställa (minst två dagar före avresan), och, om det behövs, kan du planera måltiderna tillsammans med flygvärdinnan när du väl är ombord på planet.

OM DU RESER MED EN ORGANISERAD GRUPPRESA, BERÄTTA FÖR LEDAREN OM DIN SJUKDOM OCH VAD DEN INNEBÄR.

Något av det mer komplicerade när det gäller utlandsresor är maten.

GENERELLT SETT BRUKAR MATEN PÅ SÖDRA HALVKLOTET I HÖGRE GRAD VARA BASERAD PÅ GRÖNSAKER (INSISTERA PÅ ATT DE ÄR ORDENTLIGT KOKTA ELLER TILLAGADE INNAN DU ÄTER DEM!) UNDBIK DJUPFRYST MAT OCH DESSERTER – HÄR NERE INNEHÅLLER SÖTSAKERNÄR OFTA MYCKET MER SOCKER.

OM DU DÄREMOT RESER I NORRA EUROPA ELLER USA HAR MAN DÄR TYNGRE RÄTTER MEN MED MYCKET MER VARIATION. OM DU ÄR VAN VID ATT RÄKNA KOLHYDRATINNEHÅLL FÅR DU DET SVÅRT MED DE MERA EXOTISKA RÄTTERNA. Å ANDRA SIDAN BRUKAR RESOR MEDFÖRA ATT MAN ÄR MER FYSISKT AKTIV VILKET KAN VÄGA UPP DETTA – OM MAN INTE FUSKAR FÖR MYCKET.

AKTA DIG FÖR MATFÖRGIFTNING: VAR MYCKET NOGA MED ATT INTE ÄTA RÅ MAT ELLER MAT SOM LEGAT UTAN FÖRPACKNING, SKALA DINA EGNA FRUKTER MED RENA HÄNDER OCH REN KNIV OCH DRICK ALLTID FLASKVATTEN (SE TILL ATT KORKEN INTE VARIT ÖPPNAD NÄR DU KÖPER DEN). ENTERIT OCH GASTROENTERIT (MAGINFLUENSA) ÄR OBEHAG SOM DE FLESTA VÄSTERLÄNDSKA RESENÄRER RÅKAR UT FÖR DÅ OCH DÅ, MEN DIABETIKER SOM TAR INSULIN KAN FÅ KOMPLIKATIONER, SÄRSKILT OM SYMTOMEN (KRÄKNINGAR, ILLAMÄNDE

OCH DIARRÉ) ÄR SÅ ALLVARLIGA ATT DU INTE KAN ÄTA ORDENTLIGT. INNAN DU ÅKER BÖR DU TALA MED DIN LÄKARE SÅ ATT DU ÄR FÖRBEREDD FÖR ALLA TÄNKBARA MEDICINSKA PROBLEM. HA ALLTID INFORMATION OM DIN SJUKDOM MED DIG INOM NÄRA RÄCKHÅLL.



Flygresor: Några tips som gör det enklare!



Att flyga, om det gäller affärsresor eller för att ta sig till semestermålet, är en del av dagens moderna liv. Även som diabetiker kan du ha ett späckat flygschema om resan är väl förberedd och du har allt som behövs med dig.

Diabetes hindrar dig inte från att flyga till fjärran länder! Allt du behöver göra är att med din läkares hjälp **planera resan** väl, så att du har allt under perfekt kontroll.

Kom ihåg att **nya säkerhetsföreskrifter** trädde i kraft den 6 november 2006 för alla som bor inom Europeiska gemenskapen.

Ditt handbagage kontrolleras noga vart du än ska resa. Förutom de föremål som redan tidigare var förbjudna får du nu inte ta ombord mer än 100 ml/100 g vätska i flaskor av denna storlek. Dessutom måste dessa förvaras i genomskinliga och förslutningsbara plastpåsar på 18 x 20 cm. Endast en sådan påse per person (även barn) är tillåten.



De nya reglerna innehåller inga begränsningar av vilken mängd du får ta med av ett läkemedel, men det måste åtföljas av ett recept. Om du har diabetes typ 1 och behöver ha med dig **sprutor och insulin** ombord på flyget, be din diabetesläkare att

skriva ut ett **intyg på svenska och på engelska** (om du reser utomlands) där det framgår att du är diabetiker och att du står under insulinbehandling samt eventuella andra relaterade behandlingar.

Om du reser utomlands, glöm inte att teckna en **försäkring** (om du inte redan är försäkrad) som gör att du får tillgång till sjukhusvård om du behöver det (i dagsläget kanske dina vårdkostnader inte är så stora, men det är inte värt att ta några risker).

Om du reser till ett land inom **EU** räcker det att du har med dig ditt europeiska sjukförsäkringskort (ta reda på vad det täcker).

