

Diabeetikon matkaopas

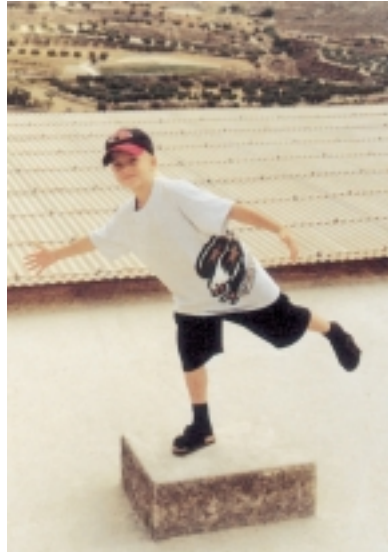


Sisällysluettelo

Lukijalle□ □ □ □ □	3
Medical Certificate□ □ □	4
Insulin dose, Other medication□	5
Tärkeitä puhelinnumeroita□ □	5
Ennen matkaa□ □ □ □	6
Ohjeita lennon ajaksi□ □ □	6
Diabeteksen hoidon periaatteet□	7
Aikaero ja diabetes□ □ □	7
Maailmankello□ □ □ □	8
Insuliinipistokset menomatalla□	9
Insuliinipistokset paluumatkalla□	9
Matka länteen, Matka itään□ □	10
Sään sekä liikunnan vaikutus insuliinin annosteluun□□ □	11
Autoilu matkalla□□ □ □	11
Jalkaongelmien välttämiseksi□□□	12
Diabetes ja alkoholi□ □ □	13
Alkoholijuomien hiilihydraatti-, kalori ja alkoholipitoisuus□ □	13
Ohjeita liikunnan varalle□ □	14
Jos sairastut matkalla, turistiripuli□□ □ □ □	14
Rokotukset□□□ □ □ □	15
Malarian esto□ □ □ □	16
Novo Nordiskin insuliinit ulkomailla□□ □ □ □	17
Omahoito-ohjeita□□ □ □ □	18

Lukijalle,

Mitä pitempi matka ja mitä eksoottisempi matkan kohde, sitä tarpeellisempia ovat hyvät neuvot. Pehdy etukäteen oloihin, joihin olet matkalla, lue tämä opas ja neuvottele epäselvyyksistä lääkärisi tai diabeteshoitajasi kanssa. Ota opas mukaan matkalle, merkitse sen englanninkieliseen osaan hoitoasi koskevat tiedot ja puhelinmuistioon Sinulle tärkeimmät puhelinnumerot.



Tämän oppaan tekstin ovat kirjoittaneet asiantuntijalääkäri Timo Sane ja diabeteshoitaja Paula Nikkanen. Oppaan nykytoimittajat kiittävät oppaan ensimmäisen laitoksen kirjoituskuntaan kuuluneita asiantuntijalääkäreitä Risto Pelkosta ja Veikko Koivistoa. Oppaan on kustantanut ja sen ilmaisjakelusta vastaa Novo Nordisk Farma Oy.

Medical Certificate.

This is to certify that

Ms/Mr _____

Date of birth _____

has DIABETES MELLITUS

She/he needs regular insulin injections and has to carry

- insulin cartridges or vials
- insulin pens/ syringes/ insulin pump
- needles
- blood sugar meter and lancets
- glucagon vials

with her/him into the aircraft cabin.

Place and date

Name of Doctor _____

Signature _____

Institution and address _____

Phone _____

Fax _____

Insulin dose

Time

Insulin type

Units

Other medication

Tärkeitä puhelinnumeroita

Luottokortin katoamisilmoitus

+358

Matkapuhelinoperaattorin numero

+358

Hoitopaikan numero

+358

Ennen matkaa

- Hoida rokotukset ajoissa.
- Hoida matkavakuutus ja tarkista, mitä se korvaa kohdallasi.
- Ota diabetestunnus mukaasi ja pidä sitä koko ajan mukanas. Myös lääkeresepteistä saattaa olla joissakin tilanteissa hyötyä.
- Täytä "Medical Certificate".
- Pakkaa hoito- ja tutkimusvälineet kahteen laukkuun, joista toinen on käsimatkatavaroina. Pidä verensokerimittarin testiliuskat, lansetit ja kynän neulat alkuperäisissä pakkauksissa.
- Pakkaa kaikki insuliinit käsimatkatavaroihin. Varaa riittävästi insuliinia (noin kaksinkertainen määrä arvioituun tarpeeseen) mukaan kynien katoamisen tai rikkoutumisen varalta. Pidä insuliinit pakkauksissaan.
- Selvitä insuliinin vahvuus (Suomessa 100 yks/ml), nimi ja saatavuus kohdemaassa.
- Jos käytät insuliinipumppua, varaa mukaasi riittävästi paristoja, katetreja ja insuliinisäiliöitä ja ohjeet ja tarvikkeet varajärjestelmään (insuliinikynät) pumpun toimintahäiriön varalle.
- Ota mukaan glukagonia (GlucaGen®), säilytä se alkuperäispakkauksessaan ja opeta sen käyttö matkatoverillesi.

Ohjeita lennon ajaksi

- Lennon aikana pika- ja lyhytvaikutteisen insuliinin pistämisessä on kätevintä käyttää pistosalueena vatsan aluetta.
- Ruoan jakelu voi lennon aikana turbulenssin tai muun syyn vuoksi keskeytyä. Siksi pistä insuliini vasta, kun ateria on edessäsi. Näin voit myös arvioida sen sisältämän hiilihydraattimäärän. Pikainsuliinin voit pistää syömisen jälkeenkin.
- Pidä verensokerimittari saatavilla ja mittaa aika ajoin verensokeri ja tarkista sen mukaan hoitosuunnitelmaasi. Mikäli insuliinituntemuksesi ovat hävinneet, säännöllisellä verensokerin seurannalla voit välttyä matalan verensokerin aiheuttamilta yllätyksiltä.
- Pidä jotain syötävää (esim. tuoremehua, sokeripaloja tai suklaata) mukanas.
- Nauti lennon aikana riittävästi juotavaa ja pitkillä lennoilla liiku koneen käytävällä säännöllisesti tai liikuta muutoin jalkojasi. Finnairin kotisivuilta (www.finnair.fi) löydät lennonaikaisia voimisteluohjeita, joita voit tehdä istumapaikallasi. Pitkillä lennoilla alaraajojen tukisukat (lentosukat) vähentävät merkittävästi alaraajojen laskimotukosten ilmaantuvuutta ja niiden käyttö on suositeltavaa. Neuvottele lääkärisi kanssa verenhytymistä estävän lääkityksen tarpeellisuudesta.

Diabeteksen hoidon periaatteet

- Verensokeri pyritään turvallisuussyistä matkan aikana pitämään hivenen normaalia suurempana, tavoitetaso on 6-12 mmol/l välillä.
- Liian korkea verensokeriarvo lisää virtsan eritystä ja kuivattaa elimistöä, mikä voi lisätä laskimotukosten vaaraa.
- Käyttämällä oheisia kaavioita, voit etukäteen itse tai yhdessä diabeteshoitajan / lääkärin kanssa suunnitella insuliinipistokset.
- Lentoyhtiöltä saat tiedot lennon aikana tarjottavien aterioiden sisällöstä ja ajoituksesta.
- Pistä ennen lentoa insuliinit normaalisti paikallisessa ajassa.
- Pistä lennon aikana tarjottavien aterioiden yhteydessä pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia.
- Noudata perusinsuliinin osalta kohdemaan aikaa, jolloin länteen mentäessä tarvitaan ylimääräinen perusinsuliinin pistos. Itään lennettäessä vuorokausi lyhenee ja perusinsuliinin tarve pienenee, jolloin yhtä perusinsuliinin pistosta ei tarvita.
- Siirry koneen laskeuduttua paikalliseen aikaan ja ota insuliinipistokset sen mukaisesti.

Aikaero ja diabetes

Aikaeron vaikutukset

Siirryttäessä itä-länsisuunnassa usean aikavyöhykkeen yli elimistön vuorokausirytmä häiriintyy paikallisen ajan ja elimistön oman kellon käydessä eri aikaa. Monien hormonien eritystä noudattaa hyvin tarkoin vuorokausirytmä ja niiden eritystä sopeutuu hitaasti uuteen aikaan. Elimistön biologinen kello muuttuu noin 2 tuntia vuorokautta kohti. Länteen päin siirryttäessä sopeutuminen aikaeroon tapahtuu yleensä helpommin kuin itään päin matkustettaessa, mutta yksilölliset erot ovat suuret. Aikaerorasituksen oireita ovat ”väärään aikaan” ilmenevä väsymys ja unettomuus, päänsärky, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja vatsaoireet. Oireet muistuttavat osaltaan insuliinituntemuksia, minkä vuoksi verensokerin säännöllinen mittaaminen on tärkeää. Aikaeroon sopeutuminen tapahtuu parhaiten, jos mahdollisimman nopeasti siirryt noudattamaan kohdemaan aikaa. Unilääkkeiden käyttö tai runsas alkoholin nauttiminen voivat heikentää insuliinituntemuksia.

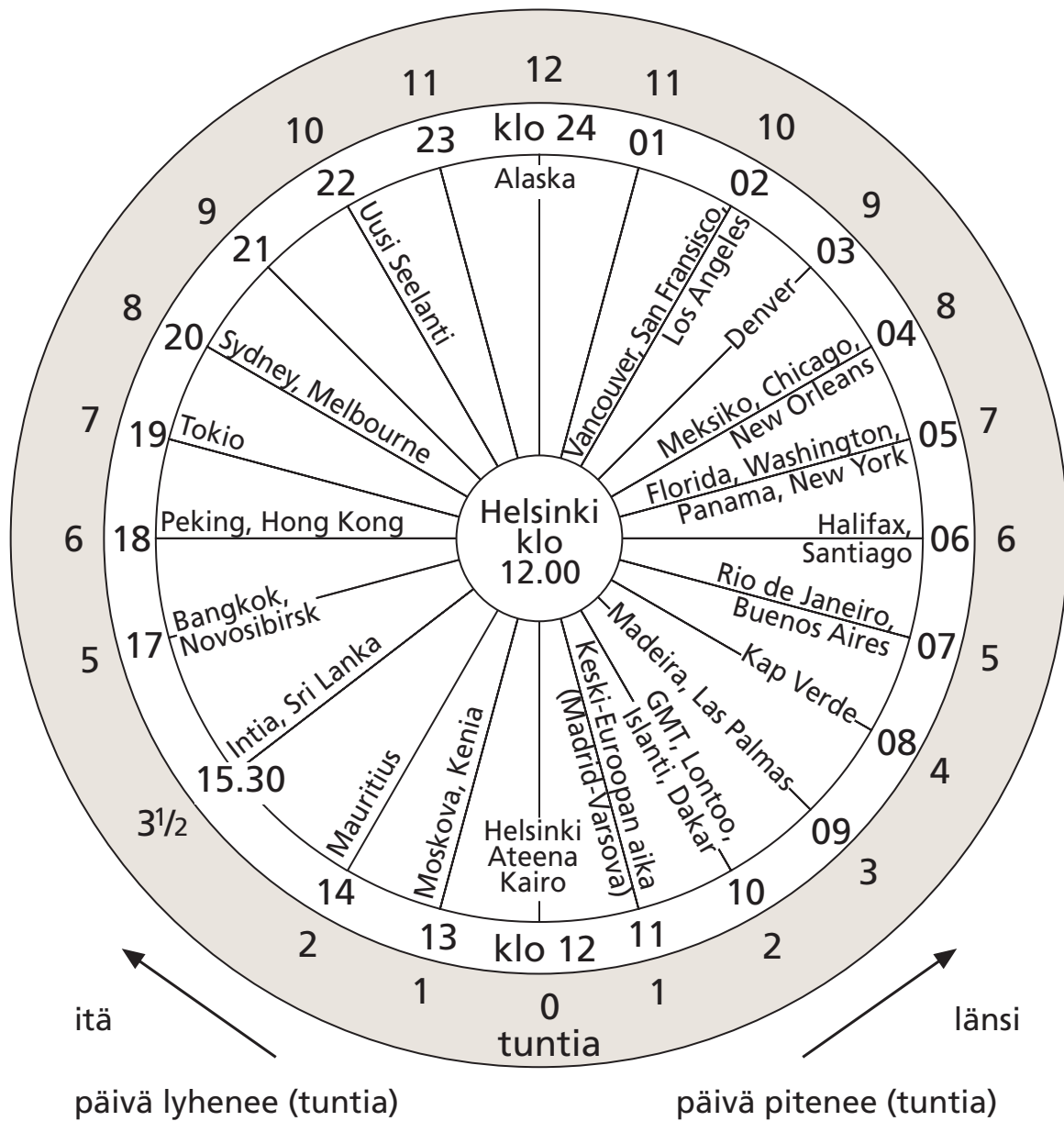
Valmistautuminen aikaerorasitukseen

Aikaerorasitusta voit vähentää jo ennen lentomatkaa myöhentämällä länteen suuntautuvan lentomatkan edellä nukkumaanmenoa ja heräämistä sekä itään suuntautuvan lennon edellä aikaistamalla molempia ajankohtia.

Insuliiniannostelun muutos on tarpeen, jos aikaero on yli 3 tuntia.

Maailmankello

Huom. Maailmankellossa ei ole otettu huomioon joidenkin maiden siirtymistä kesäaikaan.



Matka länteen (vuorokausi pitenee)

Insuliinihoito

- Pistä ennen lentoa tavanomaiset insuliiniannokset paikallisessa ajassa.
- Pistä lennon aikana pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia lennon aikana syödessäsi. Pikainsuliinin voit pistää syömisen jälkeenkin.
- Insuliinin kokonaistarve kasvaa 2-4 % aikaerotuntia kohti (esimerkiksi Yhdysvaltoihin matkustettaessa 15-30 %).
- Pikainsuliinia käyttävät tarvitsevat vuorokauden pidentymisen vuoksi ylimääräisen pistoksen NPH-insuliinia, jos normaalisti käytössä on 2 NPH-pistosta. Tämä pistetään joko aterian yhteydessä tai myöhemmin lennon aikana, jotta perusinsuliini riittää iltaan.
- Ota laskeutumisen jälkeen tavalliset insuliiniannokset paikallisessa ajassa.
- **Yhdistelmähoitoa** käyttävät pistävät iltainsuliinin vasta matkakohteessa paikallisessa ajassa ennen nukkumaan menoa. Insuliiniannosta ei tarvitse muuttaa.

Tablettihoito

- Aamutabletit otetaan normaalisti. Nopeavaikutteiset aterialle edeltävät tabletit otetaan ennen jokaista ateriaa.
- Perinteiset insuliinieritystä lisäävät tabletit, metformiini ja insuliiniherkistäjät otetaan aamulla ennen lentoa ja kohdemaassa tavalliseen tapaan joko ennen päivällistä tai illalla.

Matka itään (vuorokausi lyhenee)

Insuliinihoito

- Pistä ennen lennon alkua tavalliset insuliiniannokset paikallisessa ajassa.
- Pistä pika- / lyhytvaikutteista insuliinia lennon aikana tarjottavan aterian yhteydessä.
- Vähennä vuorokauden perusinsuliinia keskimäärin 3-5 % aikaerotuntia kohti, koska vuorokauden lyhentymän vuoksi perusinsuliinien vaikutukset menevät päällekkäin.
- Pistettäessä perusinsuliinia useammin kuin 2 kertaa päivässä, yksi perusinsuliinipistos jätetään usein pistämättä.
- Pistä kohdemaahan saavuttuasi normaalit ateriainsuliinipistokset ja vähennä/jätä pistämättä perusinsuliinia.
- **Yhdistelmähoidossa** käytettäessä vähennetään matkakohteessa illalla pistettävää insuliiniannosta noin 20 %.

Tablettihoito

- Ateriatabletti otetaan vain ennen ateriaa, joten annosten määrä pienenee aterioiden lukumäärän vähentyessä. Muiden tablettien annostuksessa ja ajoituksessa ei tapahdu muutoksia.

Lentomatkan suunnittelu

1. Katso maailmankellosta kotimaan ja matkakohteen aikaero.
2. Merkitse kaavioon aikaeron perusteella lähtömaan aikaa vastaavat kellonajat kohdemaassa.
3. Sijoita kaavioon janalla lentoaika ja aterioiden ajankohdat
4. Piirrä kaavioon insuliinien vaikutusajat janoina.
5. Merkitse matkapäivän verensokeriarvot

Kylmän ja kuuman sään sekä liikunnan vaikutus insuliinin annosteluun

- Liikunta ja lämmin ulkoilma nopeuttavat ja kylmä hidastaa insuliinien imeytymistä pistoskohdasta.
- Reipas liikunta lämpimässä voi sen vuoksi madaltaa verensokeria nopeasti, varsinkin, jos liikkuminen tapahtuu pian insuliinin pistämisen jälkeen.
- Pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia käytettäessä liikunnan verensokeria laskeva vaikutus voi olla hyvinkin voimakas.
- Liikunnan verensokeria laskeva vaikutus kannattaa ennakoida sen mukaan, miten liikunta ajoittuu ennen liikuntaa pistettävien insuliinien vaikutuskäyrälle.
- Insuliinin puutteessa ei voimakaskaan liikunta laske verensokeria.

Autoilu matkalla

EU:n alueella insuliinihoitoinen diabeetikko voi ajaa henkilöautoa, mikäli hänellä on Suomessa voimassa oleva ajokortti. Useimmissa EU:n maissa insuliinihoitoisella diabeetikolla ei ole lupaa ammattimaiseen ajolupaan. Yhdysvalloissa käytäntö vaihtelee hyvin paljon osavaltioittain ja tämä kannattaa selvittää etukäteen.

Ohjeita ajomatkalle

- Mittaa verensokeri ennen auton käynnistämistä.
- Jos verensokeri on alle 4-5 mmol/l, ota välipala.
- Mittaa verensokeri pitkillä automatkoilla määräväleihin.
- Hypoglykemiaa jälkeen ei saa ajaa tuntiin.

Jalkaongelmien välttämiseksi

- Älä ota aiemmin käyttämättömiä kenkiä mukaan, ne voivat aiheuttaa kävellessä hiertymiä.
- Varmista, että kenkäsi soveltuvat myös tavanomaista runsaampaan liikkumiseen.
- Varaa mukaan riittävästi hyvin istuvia sukkia.
- Älä kävele paljain jaloin hiekkarannoilla.
- Varo uima-altaiden metallisia ritilöitä, auringon lämmittäminä ne voivat aiheuttaa jalkoihin palovamman.
- Jos sinulla on aiemmin ollut jalkahaavaumia, neuvottele lääkärisi kanssa antibioottien ottamisesta matkalle mukaan jalkainfektioiden varalle.
- Varaa matkalle haavanhoitotarvikkeita (haavateippiä ja taitoksia, rasvalappuja) ja ihoa hiertymiltä suojaavia kalvoja (esim. Compeed).
- Jos kaikesta huolimatta jaloissa ilmenee infektio-oireita (kuumotusta, punoitusta, märkäistä haavaeritettä), ota välittömästi yhteys paikalliseen lääkäriin.
- Älä harrasta hiertymien omatoimista kirurgiaa.



Diabetes ja alkoholi

- Diabeetikon alkoholin käyttö lisää hypoglykemian vaaraa.
- Alkoholi estää maksan sokerituotantoa, mikä voi johtaa hypoglykemiaan ja hidastaa siitä toipumista. Vieraisa oloissa tämä voi johtaa ikäviin yllätyksiin.
- Alkoholin käytössä on otettava huomioon myös alkoholivalmisteiden sokeripitoisuus, joka ilmenee oheisesta taulukosta. Alkoholin palamiseen diabetes ei vaikuta.
- Yksi ravintola-annos (olutpullo, viinilasi tai 4 cl väkeviä) palaa noin 2 tuntia. Siksi viiden olutpullon juomisen jälkeen alkoholia on veressä noin 10 tuntia.

Neuvoja ongelmien välttämiseksi:

- Hypoglykemian oireet voivat muistuttaa humalatilaa, mikä matkatoverien tulisi tietää.
- Jos nautit illalla alkoholia, mittaa ennen nukkumaan menoa verensokeri ja syö jotain, jos verensokeri on < 10 mmol/l.
- Jos olet alkoholia nauttimisen yhteydessä valvonut pitkään ja ollut liikkeellä koko illan, illalla pistettävää pitkävaikutteista insuliinia kannattaa vähentää 10-20 %.
- Jos verensokeri on runsaamman alkoholin käytön jälkeen aamullakin matala, pienennä myös aamun insuliinipistoksia.

Alkoholijuomien hiilihydraatti-, kalori- ja alkoholipitoisuus

Juoma	Hiilihydraatteja g/dl	Kaloreita kcal/dl	Alkoholia %
Keskiolut	3	4 0	3,7-4,7
A-olut	3,5	50	4,7-5,8
Long drink	5	5 0	5,5
Siiderit	1-11	40-90	4,5-8
Punaviini	<1	70-90	11-13,5
Rosé-viini	<1	70-80	11-12,5
Valkoviini			
kuiva	<1	65-80	8,5-13,9
makea	5-10	80-90	8,5-13,9
Sherry			
kuiva	2-3	110-120	16-20
makea	14-15	150-160	16-20
Vermutti	15-17	130-160	16-18
Konjakit	<1	220-250	40
Liköörit	25-40	260-350	15-55
Viskit	<1	230-250	43
Viina, vodka, gini	<1	200-260	38-47

Ohjeita liikunnan varalle

- Nauti lasi mehua tai muuta hiilihydraattia ennen liikuntaa, jos verensokeri on matala.
- Jos liikunta ajoittuu 1-3 tuntia ateriasta, aterian yhteydessä pistettävän pikainsuliinin tai lyhytvaikutteisen insuliinin annosta pienennetään 30-50 %.
- Jos liikunta ajoittuu myöhemmin aterian jälkeen, tähän ajankohtaan vaikuttavan lyhytvaikutteisen ja / tai perusinsuliinin määrää vähennetään noin 30 %.
- Pitkään liikuttaessa (yli tunti) tarvitaan lisäenergiaa hiilihydraatteina liikunnan rasittavuuden mukaan 20-30 g liikuntatuntia kohti.
- Liikunnan jälkeen perusinsuliinin (esimerkiksi iltainsuliini) määrää vähennetään 10-20%.

Jos sairastut matkalla

- Mittaa verensokeri ja virtsan/veren hapot (ketoaineet).
- Ota ainakin normaali insuliiniannos.
- Ota lisäannos pika- / lyhytvaikutteista insuliinia, jos verensokeri on kahdessa peräkkäisessä mittauksessa yli 12 mmol/l ja virtsassa / veressä esiintyy happoja.

verensokeri, mmol/l	lisäannos (yks)
12-15 mmol/l	2-4 yks
16-20 mmol/l	5-6 yks
> 20 mmol	7-8 yks

- Ota uusi lisäannos kahden tunnin kuluttua, jos verensokeri on edelleen yli 12 mmol/l.
- Syö ainakin sokeristuvia ruoka-aineita ja juo riittävästi, tarvittaessa tuoremehua ja virvokkeita.
- Ota ajoissa yhteys lääkäriin.

Turistiripuli

- Ruoasta tai muuten saatu oksennus- ja ripulitauti voi aiheuttaa ongelmia sokeritasapainon hoitamisessa ja voi myös pilata loman.
- Tartunnan ehkäisemiseksi vältettäviä ruokia ja juomia ovat keittämätön vesi, jääpalat, irtojäätelö, salaattit, kylmänä tarjottavat tai puutteellisesti kypsennetyt ruoat.
- Säännöllisellä käsien pesulla voidaan tartunnan vaaraa välttää.
- Turistiripulin hoitona käytetään antibiootteja, jotka lyhentävät sairauden kulkua. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen matkaa turistiripulin varalle määrättävästä antibioottihoidosta, mikäli matkakohteena on Välimeren itä- tai eteläpuoli tai etäisempi eksoottinen paikka.

Rokotukset

Diabeetikko voi ottaa rokotukset normaalisti. Selvitä matkakohteessasi suositeltavat rokotukset ja huolehdi rokotuksista hyvissä ajoin.

Seuraavassa on suositus rokotuksista. Lisätietoja löydät Kansanterveyslaitoksen verkkosivuilta (www.ktl.fi).

Matkailijan perusrokotukset

(Lähde: Matkailijan terveysopas, Duodecim 2000)

Kaikille matkailijoille matkakohteesta riippumatta

Tauti	Rokote	Tehosteväli
Jäykkäkouristus	Td-rokote	10 vuoden välein
Kurkkumätä	Td tai d	10 vuoden välein
Tuhkarokko	MPR	ei
Sikotauti	MPR	ei
Vihurirokko	MPR	ei

(tuhka- ja vihurirokossa ja sikotaudissa sairastettu tauti tai MPR rokote antavat elinikäisen suojan)

Lisäsuoja maanosittain turistimatkalle harkinnan mukaan. Kaikissa jäljempänä luetelluissa maanosissa suositellaan suojausta hepatiitti A:ta vastaan rokotteella tai gammaglobuliinilla

Maanosa	Rokote	Tehosteväli
Afrikka	Keltakuume	10 v
	Meningokokki	3-5 v
	Polio	5 v
Aasia	Polio	5 v
Väli- tai Etelä-Amerikka	Keltakuume	10 v

Malarian esto:

- Hyttysten pistojen välttäminen.
- Vältä vähäpukeisena liikkumista ulkosalla auringon laskun ja nousun välisenä aikana (erityisesti maaseudulla ja kaupunkien laitamilla).
- Pukeudu iltaisin pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin.
- Käytä paljailla ihoalueilla hyönteiskarkotinta (dietyylitoluamidia=DEET).
- Hävitä hyttiset makuutilasta ennen nukkumaan menoa.
- Nuku tarvittaessa hyttysmyrkyllä käsitellyn vuodeverkon alla.

Estolääkitys

- Estolääkityksen valinta riippuu matkakohteesta. Klorokiini soveltuu käytettäväksi vain Väli-Amerikassa, Karibiassa, Lähi-Idässä, Etu- Aasiassa, Malakan niemimaalla ja osassa Kiinaa.
- Muualla malarialoiset eivät ole herkkiä klorokiinille vaan tarvitaan muita estolääkkeitä.
- Useimmissa Aasian suurkaupungeissa ja lomakohteissa malariaa ei esiinny.
- Malariaprofylaksia aloitetaan viikko ennen malaria-alueelle saapumista, matkan aikana ja sitä jatketaan noin 4 viikkoa matkalta paluun jälkeen. Estolääkityksestä kannattaa neuvotella kunnan rokotusaseman tai lääkärin kanssa.

Novo Nordiskin insuliinit ulkomailla

Novo Nordiskin insuliineja on saatavilla lähes kaikkialla maailmalla. Suuressa osassa Eurooppaa on käytössä 100 yks/ml-vahvuinen insuliini kuten Suomessakin. Myös Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa käytetään samaa vahvuutta.

Esitäytetyissä insuliinikynissä ja Penfill-säiliöissä myytävä insuliini on aina ihmisinsuliinia tai insuliinianalogia ja 100 yks/ml vahvuista – myös sellaisissa maissa, joissa injektiopullossa on 40 yks/ml vahvuinen insuliini. Valmisteiden nimet voivat vaihdella eri maissa. Seuraavana muutamia esimerkkejä:

Nimi Suomessa	Nimi ulkomailla
NovoRapid	NovoLog, NovoRapid
Actrapid	Novolin R, Actrapid
Protaphane	Insulatard, Novolin N, Protaphane
Mixtard 30	Actraphane, Mixtard 30, Novolin 70/30
Esitäytetty NovoLet-insuliinikynä	NovoLet

NovoInfo

NovoInfon maksuttomasta neuvontanumerosta 0800 122 566 saat tarkempia tietoja matkakohteesi insuliinitilanteesta. Ulkomailta soitettaessa numero on +358 800 122 566. Silloin puhelu on maksullinen. Voit kysyä insuliinien saatavuudesta myös sähköpostilla (novoinfo@novonordisk.fi).

Omahoito-ohjeita

Ohjeita insuliiniannosten muuttamiseksi sen mukaan, onko verensokeri tietyssä aikana toistuvasti korkea (> 10 mmol/l) tai matala (< 4 mmol/l). **Vihreällä** painetut ohjeet koskevat vain pikainsuliinia käyttäviä potilaita. Ohjeissa esitetään ensisijainen muutos kussakin ongelmassa.

Verensokeri on		
Aamulla	korkea	lisää illan perusinsuliinia tai ota iltapalalla pikainsuliinia
	matala	pienennä illan perusinsuliinia ja tarvittaessa iltapalan pika- / lyhytvaikutteista insuliinia
Aamiaisen jälkeen	korkea	suurena aamiaisen pika- / lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	pienennä aamiaisen pika- / lyhytvaikutteista insuliinia
Lounasta ennen	korkea	lisää aamun perusinsuliinia tai aamun lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	pienennä aamun perusinsuliinia tai aamun lyhytvaikutteista insuliinia
Lounaan jälkeen	korkea	lisää lounaan pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	pienennä lounaan pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia
Päivällistä ennen	korkea	lisää lounaan tai aamun perusinsuliinia tai lisää lounaan lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	pienennä lounaan tai aamun perusinsuliinia tai pienennä lounaan lyhytvaikutteista insuliinia
Päivällisen jälkeen	korkea	suurena päivällisen pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	pienennä päivällisen pika- tai lyhytvaikutteista insuliinia
Ilta-arvo	korkea	lisää lounaan tai päivällisen perusinsuliinia tai lisää päivällisen lyhytvaikutteista insuliinia
	matala	vähennä lounaan tai päivällisen perusinsuliinia tai vähennä päivällisen lyhytvaikutteista insuliinia



Hyvää matkaa!

NovoInfo

Maksuton
neuvontalinja
ma-pe 9-16

0800 122566

novoinfo@novonordisk.fi
www.novonordisk.fi

Novo Nordisk Farma Oy
Fax (09) 3482 5301

