

DIA BES TES



Op reis met diabetes

Of u nu de zon opzoekt of de sneeuw, gaat kamperen of een stedentrip maakt, op vakantie moet u zorgeloos kunnen genieten, ook als u diabetes heeft. Met een goede voorbereiding kan dat ook. In deze brochure vindt u een aantal handige tips over vakantie en diabetes.

De voorbereiding

Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat u echt kunt genieten van uw vakantie: de kans dat u voor onverwachte situaties komt te staan, is kleiner en u heeft dan de juiste diabetesbenodigdheden bij zich.

Verzekering

Zorg dat u een goede reisverzekering heeft. Sommige reisverzekeringen sluiten bestaande aandoeningen, zoals uw diabetes, uit. Let hier dus op bij het afsluiten van uw verzekering.

Vaccinaties

Gaat u naar landen waar vaccinaties nodig zijn, neem dan uiterlijk 2 maanden voor uw reis contact op met uw huisarts of de GGD voor advies. Houd er rekening mee dat vaccinaties uw diabetes korte tijd kunnen ontregelen.

Reisziektes

Heeft u last van reisziektes? Er zijn tabletten tegen zowel wagenziekte, zeeziekte als luchtziekte. Deze middelen hebben geen effect op uw diabetes. Mocht u toch misselijk worden en op dat moment geen vast voedsel kunnen eten, zorg dan dat u voldoende koolhydraten en vocht binnen krijgt door bijvoorbeeld vruchtensap of frisdrank met suiker te drinken.

TIP

Neem alle papieren mee in uw handbagage en maak een reservekopie van alle papieren, inclusief uw identiteitsbewijs, en doe die in uw koffer.



Niet vergeten

Hypopakketje

Recept met mijn medicatie

Verzekeringpapieren

Diabetes

Controleer uw bloedglucose een paar keer extra en pas eventueel uw diabetesmedicatie aan. Overleg met uw behandelaar als u hier gevoelig voor bent.



Uw reisbenodigheden

Op vakantie gaan is heerlijk, maar de voorbereiding kost wel energie. Wat neemt u wel, wat neemt u niet mee? Is alles voor het huis geregeld? De post, iemand die een oogje in het zeil houdt en de lampen aandoet? Ook is het van belang dat u extra aandacht schenkt aan wat u nodig heeft voor de behandeling van uw diabetes.

Handbagage

Het is van belang dat u uw insuline meeneemt in uw handbagage. Koffers kunnen nog wel eens kwijtraken. Zorg er ook voor dat u voldoende reserve-materialen meeneemt. Insuline mag niet te koud of te warm worden. Bij bevriezing wordt de insuline onwerkzaam en bij warmte verliest het langzaam zijn activiteit.

TIP

Maak foto's van de verpakking van uw medicijnen voor in de koffer.

Er bestaan speciale koeltasjes om de insuline in te vervoeren. Als u een insulinepomp heeft, vraag dan uw leverancier om een reservepomp. Veel pompleveranciers hebben ook een 24-uursvervangingservice. Neem voor de zekerheid ook een insulinepen met toebehoren mee als reserve.

Hiernaast vindt u een lijst met diabetesbenodigheden die u mee moet nemen als u op reis gaat.

Insuline	Neem ruim voldoende insuline mee.
2x insulinepen	1 voor gebruik en 1 reserve. Bij wegwerppennen, voldoende pennen en een extra reservepen.
Naaldjes	Verdeel de naaldjes over uw handbagage en koffer.
Bloedsuikermeter	Neem ook reservebatterijen mee.
Bloedsuikerstrips	
Bloedglucosetabletten	Neem ruim tabletten mee. In het buitenland kunnen tabletten net iets anders van samenstelling zijn.
Hypopakketje	Neem extra koolhydraten mee: een koolhydraathoudende drank, etenswaren (bijvoorbeeld fruit) en druivensuiker/Dextro Energy.
Recept met uw medicatie	Neem een recept mee van uw arts voor het geval er iets misgaat met uw medicatie.
Medicijnlijst apotheek	Vraag uw apotheek om een medicijnlijst met de medicijnen die u op dat moment gebruikt.
Medische verklaring of doktersverklaring	De douane kan zo zien dat u injecteert om medische redenen. Voor pen, pomp, naalden en bloedglucosemeter.
Verzekeringpapieren	
Diabetespaspoort	Zo bent u herkenbaar als diabetespatiënt. Achterin deze folder ziet u een voorbeeld van een diabetespaspoort.

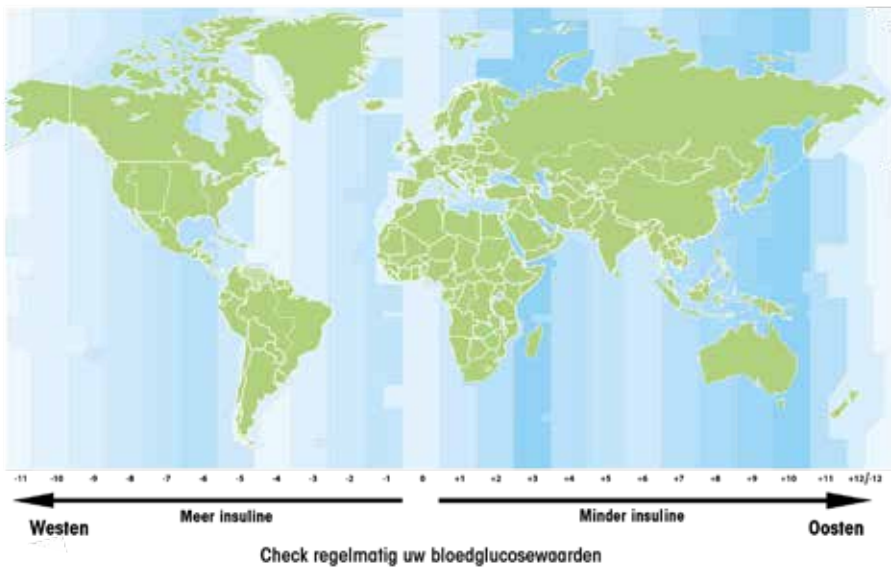
Reisgenoten

Informeer uw reisgenoten en/of reisleiding dat u diabetes heeft. Er zijn speciale diabetespaspoorten waarin u uw gegevens kunt noteren. Zie het voorbeeld op pagina 11. Neem altijd tussendoortjes mee als u eropuit gaat. Informeer ook uw reisgenoten wat zij moeten doen als u een hypo of hyper krijgt.

Vliegen

Als u gaat vliegen, is het belangrijk om rekening te houden met het tijdsverschil. Is uw vliegtijd langer en zult u andere eet- en slaaptijden volgen in uw vakantie, overleg dan met uw diabetesbehandelaar.

Bij vluchten naar het oosten hebt u minder insuline nodig, want de dag wordt korter. Bij vluchten naar het westen heeft u juist meer insuline nodig^{2,3}. Het beste is om u zo snel mogelijk aan te passen aan het ritme van het vakantieland.



Warm weer

Medicijnen

Insuline kan niet tegen te hoge temperatuur. Het verliest dan zijn werkzaamheid. Bewaar insuline onder de 25°C^{1,2}. Leg insuline, glucagon en teststrips niet in de volle zon, het handschoenenkastje of de hoedenplank van de auto. Sommige insulines kunnen tot 30°C bewaard worden, u kunt dit nakijken in de bijsluiter van de insuline waar u mee behandeld wordt. Met een insulinepomp mag u gewoon in de zon. Gaat u echt liggen zonnen, zorg dan dat de pomp niet in de volle zon ligt, maar in de schaduw.

Voeten

Let ook goed op uw voeten. Uw voeten kunnen opzwellen en/of vochtig worden als het warm is. Loop niet op blote voeten. Waterschoenen kunnen een alternatief zijn. Het kan zijn dat u door de diabetes geen optimaal gevoel meer hebt en dat er ongemerkt wondjes ontstaan.



Winterweer

Als u gaat wintersporten kunnen kou, hoogte, sneeuw en ijs uw bloedglucose, maar ook de werkzaamheid van uw medicijnen en bloedglucosemeter, beïnvloeden. Zorg ervoor dat insuline niet bevriest of onder de 2°C komt, dan verliest het zijn werking².

- Neem altijd voldoende eten en drinken en druivensuiker mee om een hypo op te kunnen vangen.
- Bewaar uw insulinepen bij of tegen uw lichaam om bevriezing te voorkomen. Insuline mag niet bevriezen, dan is het niet meer werkzaam. Ook teststrips kunnen niet tegen vrieskou.
- Bij intensief sporten en bewegen kan het zijn dat u minder medicatie nodig heeft, iedereen reageert hier anders op. Ook de kans op hypo's neemt toe. Overleg vooraf met arts of diabetes verpleegkundige of uw medicatie tijdens de wintersport moet worden aangepast.
- Pas op met alcohol. Houd rekening met het bloedglucoseverlagend effect van alcohol. Dit kan tot wel 24 uur aanhouden. Drink geen alcohol wanneer u nog gaat skiën, snowboarden of schaatsen.

TIP

Draag de insulinepen tijdens de wintersport op uw lichaam in verband met het risico op bevriezen.

Wij wensen u een goede reis!





Referenties:

- 1 www.boerenmedical.nl/diabetes-reizen
- 2 Stichting Diep
- 3 <https://www.diabetestype1.nl/bibliotheek/dagelijks-leven/274-diabetes-en-reizen-met-tijdsverschil>

Bronnen:

- Handboek diabetes mellitus. C.J. Tack et al. 4e druk
- Insulinetherapie in de eerstelijns editie 2015, stichting Langerhans
- www.allesoverdiabetes.nl
- www.diabeteszelfinhand.nl

Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Sanofi. Bij het samenstellen van 'Diabetes op reis' heeft Sanofi de grootst mogelijke zorgvuldigheid betracht. Sanofi kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele onjuistheden in de informatie en is niet verantwoordelijk voor consequenties die voortvloeien uit het gebruik van deze brochure.



Bijlage:

Diabetespaspoort

DIA BE TES

Ik heb diabetes (suikerziekte)

Zie achterzijde voor instructies



Persoonlijke gegevens

Naam: m/v
 Geboortedatum:
 Bloedgroep:
 Adres:
 Postcode:
 Woonplaats: (NL)
 Telefoon:
 Mobiel nr.:

Instructies

- Als ik onwel word aangetroffen, verward reageer of bewusteloos raak, kan het zijn dat ik een te laag bloed glucose gehalte heb.
- Als ik nog kan slikken, geef mij dan wat suiker, snoepgoed of een zoete drank.
- Als ik bewusteloos ben, niet meer kan slikken of mij niet vlug herstel, haal dan een arts of breng mij naar het ziekenhuis.
- If I am unconscious or behaving abnormally, give me sugar, some candy, fruit juice or a sweet drink.
- If I can't swallow or recovery does not take place promptly, call for medical assistance or take me to a hospital.

SANL101019120629

Hartelijk dank voor uw hulp / Thank you for your help

Douane-verklaring

Deze verklaring kunt u gebruiken wanneer er op reis onduidelijkheid bestaat over het doel van de insulinepennen, spuiten, naalden, insuline ampullen en de insulinepomp.

Doctor's certificate

Mrs/Miss/Mr (Family and Cristian names):

Born on: is suffering from **diabetes mellitus** and should therefore receive daily insulin injection(s) or take daily tablets.

Attending physician,

(signature) Date:

In bijzondere gevallen waarschuwen

Naam:
 Telefoon:
 Bloedgroep:
 Arts:
 Telefoon:
 (Diabetes) verpleegkundige:
 Telefoon:
 Naam ziekenhuis:

Medische gegevens

Datum uitgifte:
 Insuline:

 Ochtend: aantal eenheden:
 Middag: aantal eenheden:
 Avond: aantal eenheden:
 Nacht: aantal eenheden:



DIA BETES

Sanofi
Paasheuvelweg 25 | 1105 BP Amsterdam
Postbus 23666 | 1100 ED Amsterdam
Tel: +31 (0) 20 24 54 000
www.diabetes24.nl

SANOFI 

SANL.TJO.1912.0634