

De reis

Wanneer u alle voorbereidingen goed heeft getroffen kunt u met een gerust hart op reis. Tijdens de reis zijn de volgende aandachtspunten van belang:

- Gaat u met het vliegtuig neem dan alle diabetesmaterialen mee in uw handbagage en niet in uw koffers. In het bagageruim van een vliegtuig daalt de temperatuur ver onder het vriespunt, hierdoor verliest de insuline zijn werking. Verdeel, indien mogelijk, de diabetesmaterialen over twee tassen, zodat u bij verlies of diefstal niet zonder komt te zitten. Alle medicijnen (en zeker vloeibaar en gel), die u mee neemt in de handbagage moeten verpakt zijn in een ongeopende verpakking en moeten voorzien zijn van een etiket met uw naam (in overeenstemming met uw ticket).
- Zorg dat u tijdens de reis extra koolhydraten bij de hand heeft, zodat u in geval van een hypo snel kunt handelen. Denk aan eventuele vertragingen tijdens uw reis. Neem genoeg voorverpakt (koolhydraatrijk) voedsel en eventueel druivensuiker mee zodat u bij vertragingen niet voor verrassingen komt te staan.
- Breng medereizigers op de hoogte van uw diabetes. Informeer ze over wat ze moeten doen bij een hypo en vertel waar u de snelwerkende suikers en Glucagen bewaart.
- Tegen reisziektes als wagenziekte, zeeziekte en luchtziekte zijn goede tabletten verkrijgbaar. Deze middelen hebben geen effect op uw diabetes. Mocht u toch misselijk worden en geen vast voedsel kunnen eten, zorg dan dat u voldoende koolhydraten en vocht binnen krijgt door bijvoorbeeld vruchtensap of frisdrank met suiker te drinken. Controleer uw bloedglucose vaker en pas eventueel uw medicatie aan. Overleg zonodig met uw behandelaar.
- Neem alle documenten die in de voorbereidingsfase geregeld zijn mee (zoals de diabetespas, douaneverklaring en reisverzekering). Vergeet ook zeker niet uw ticket en paspoort of identiteitskaart.

Plaats van bestemming

Controleer de eerste dagen van uw vakantie uw bloedglucose wat vaker. Door bijvoorbeeld (minder) stress, ander voedsel, eventuele tijdsverschillen en andere lichamelijke inspanningen kan de bloedglucosewaarde beïnvloed worden.

Als u in een warm land op vakantie bent is het belangrijk uw bloedglucose goed in de gaten te houden. Door de warmte wordt insuline beter opgenomen, waardoor de kans op een hypoglycaemie (te lage bloedglucose) vergroot wordt.

Draag altijd schoenen. Het lopen op blote voeten vergroot de kans op wondjes.

Bewaren van insuline

Het bewaren van insuline tijdens de vakantie vraagt wel eens wat improvisatie. Insuline wordt bij voorkeur bewaard tussen de 2 en 8 °C. Het beste kunt u alle insuline, die mee op vakantie is gegaan, bij thuiskomst niet meer gebruiken. Zeker als u twijfelt over de temperatuur van bewaren tijdens de vakantie.

Bewaren van insuline in warme gebieden

Als insuline wordt blootgesteld aan direct zonlicht of hoge temperaturen (25 °C of hoger), gaat een deel van de werking verloren. Vaak kunt u niet zien aan de insuline of een deel van de werking verloren is gegaan. Soms kan hitte of direct zonlicht de heldere (snelwerkende) insuline troebel maken of de langwerkende en voorgemengde insuline met een melkachtige kleur kunnen na kantelen/schudden brokjes gaan bevatten. Een bruine kleur of mat uiterlijk van het flesje kan ook aangeven dat de insuline niet goed meer is. Bij hoge bloedglucosewaarden die niet te verklaren zijn, neem dan voor de zekerheid een nieuwe ampul of pen insuline.

In warme landen mogen aangeprikte (al dan niet gevulde) insulines na 3 weken niet meer gebruikt worden, ook als de ampul nog niet leeg is. De kans op bacteriële verontreiniging door het regelmatig aanprikken van een ampul is groter dan normaal.

In landen waar het warm is kunt u insuline het beste als volgt bewaren:

- Op een zo koel mogelijke plaats, bijvoorbeeld een koelkast, een thermosfles, koelbox of koeltas. Let wel op dat de insuline niet tegen de koelelementen aan ligt.
- Voor heel warme bestemmingen zijn er speciale tasjes te koop die u kunt gebruiken om de insuline op de juiste temperatuur te houden zonder koeling.

Diabetes &

Reizen

Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical B.V.

Aphroditestraat 24
5047 TW Tilburg
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boerenmedical.com

Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

Reizen

De voorbereiding van een reis voor iemand met diabetes wijkt niet veel af van wat een reiziger zonder diabetes moet doen. Een goede voorbereiding is belangrijk. Het doel van deze brochure is u te ondersteunen bij de voorbereiding op uw reis.

Vorbereiding

Reisverzekering

Sommige reisverzekeringen sluiten 'bestaande aandoeningen' (zoals diabetes) uit. Let hierop bij het afsluiten van een reisverzekering.

Vaccinaties (indien nodig)

Neem voor eventuele vaccinaties tijdig contact op met de GGD in uw regio, Travel Clinic in Rotterdam (0900-5034090) of het AMC in Amsterdam (0900-9584). Houd er rekening mee dat u dit traject minimaal twee maanden voor vertrek moet starten.

Tijdsverschillen

Wanneer u naar het buitenland reist, kunt u te maken krijgen met een tijdsverschil. Zorg dat u van te voren op de hoogte bent hoeveel uur tijdsverschil er is. Uw behandelaar kan een schema voor de insulinedosering opstellen.

Douaneverklaring

Zorg dat u een douaneverklaring heeft waarop een handtekening en een stempel van uw behandelaar staat. Deze verklaring is o.a. verkrijgbaar bij Boeren Medical.

Handbagageverklaring

Als u met het vliegtuig, gaat is het belangrijk dat u een Engelstalige verklaring bij u heeft vanwege het vervoeren van diabeteshulpmiddelen in uw handbagage. Het voorkomen van misverstanden ten aanzien van het gebruik van naalden en de tegenwoordige antiterrorisme wetgeving maken deze verklaring noodzakelijk. Uw behandelaar kan deze verklaring voor u verzorgen.

Reserverecepten

Vraag uw behandelaar naar Engelstalige reserverecepten voor insuline en eventueel andere medicijnen die u mee neemt op vakantie.

Reservematerialen

Zorg dat u voldoende diabeteshulpmiddelen heeft voor het gehele verblijf. Zodat u bij verlies, diefstal of eventuele vertragingen geen beperkingen ondervindt.

Bewaarmogelijkheid insuline

Bedenk van tevoren hoe en waar u de insuline op vakantie wilt bewaren. Er zijn hiervoor verschillende mogelijkheden (zie: 'bewaren van insuline').

Omreken tabel

Het kan voorkomen dat u naar een bestemming reist waar andere meeteenheden worden gebruikt voor het meten van de bloedglucosewaarden. Met behulp van een omreken tabel kunt u zien hoe de waarden zijn. De omreken tabel is verkrijgbaar bij Boeren Medical. Meer informatie over buitenlandse bloedglucosewaarden vindt u in de folder 'Diabetes & Vakantie'.

Diabetespas

Bij noodgevallen weten omstanders of hulpverleners dat u diabetes heeft. Noteer hierin ook het telefoonnummer van uw behandelaar. De diabetespas is onder andere verkrijgbaar bij Boeren Medical.

Extra medicijnen

In overleg met uw behandelaar kunt u GlucaGen® meenemen in geval van een ernstige hypoglycaemie (te lage bloedglucose). Neem ook altijd medicijnen mee tegen reisziekte en diarree. Het medicijn ORS is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Dit kunt u gebruiken bij ziekte en diarree tegen uitdroging (lees altijd de bijsluiter).

Insulinepomp

Indien u in het bezit bent van één insulinepomp, neem dan contact op met de pompfabrikant om te bespreken wat te doen bij een defecte pomp op vakantie.



Checklist diabetesmaterialen

Wanneer u gaat inpakken voor de reis, kunt u gebruik maken van onderstaande checklist of u alle benodigdheden voor de diabetes heeft ingepakt.

Bloedglucosemeter
Twee bloedglucosemeters
Twee vingerprikapparaten
Teststrips
Lancetten
Batterijen voor de bloedglucosemeter
Gebruiksaanwijzing bloedglucosemeter
Diabetesdagboekje(s)
Eventueel een ketonenmeter
Dex4 glucosetabletten

Bij gebruik van een insulinepen
Insulinepen(nen)
Insuline
Pennaalden
Reserve-insulinepennen
Gebruiksaanwijzing insulinepen
Reserverecept voor de insuline (Engelstalig)

Bij gebruik van een insulinepomp
Insulinepomp
Insuline
Infussets
Infuspleisters
Batterijen voor uw pomp
Adapters voor uw pomp (indien nodig)
Inbreng hulp voor het inbrengen van een infusset
Lege reservoirs
Reserve-insulinepomp (wanneer u 1 pomp heeft, neem contact op met de pompfabrikant)
Insulinepennen
Pennaalden
Gebruiksaanwijzing insulinepen
Gebruiksaanwijzing insulinepomp
Reserverecept voor de insuline (Engelstalig)