

## Vertaalhulp

Om u in het buitenland een klein beetje te ondersteunen, hebben wij belangrijke zinnen vertaald in de meest gangbare talen.

### Nederlands

1	Ik heb diabetes
2	Is dit suikervrij?
3	Ik heb een hypoglycaemie/hyperglycaemie
4	Hebt u een suikerklontje voor mij?
5	Kunt u een dokter/ambulance bellen?
6	Waar is er een dokter/internist/ziekenhuis/apotheek?
7	Hebt u:
8	kortwerkende insuline?
9	langwerkende insuline?
10	naaldjes voor de insulinepen?
11	lancetten voor het vingerprikapparaat?
12	teststrookjes voor de bloedglucosemeter?
13	bloedglucoseregulerende tabletten?

### Engels

1	I am a diabetic
2	Is this sugar-free?
3	I am having a hypoglycaemia/hyperglycaemie
4	Would you have a lump of sugar for me?
5	Could you call a doctor/ambulance?
6	Where can I find a doctor/internist/hospital/pharmacy?
7	Do you have:
8	short-acting insulin?
9	long-acting insulin?
10	needles for the insulin pen?
11	Lancets for the lancing device?
12	test strips for the blood glucose meter?
13	bloodglucose regulating tablets?

### Duits

1	Ich habe Diabetes Mellitus
2	Ist das ohne Zucker?
3	Ich habe ein Hypoglykämie/Hyperglykämie
4	Haben Sie ein Stück Würfelzucker für mich?
5	Können Sie einen Arzt/Ambulanz anrufen?
6	Wo ist hier ein Doktor/Internist/Krankenhaus/eine Apotheke?
7	Haben Sie:
8	kurzwirkendes Insulin?
9	langwirkendes Insulin?
10	Nadeln für den Insulinstift?
11	Lanzetten für den Fingerstechapparat?
12	Teststreifen für den Blutzuckermesser?
13	Tabletten zur Regulierung des Blutzuckerspiegels?

### Frans

1	Je suis diabétique
2	Est-ce sans sucre?
3	J'ai un hypoglycémie/hyperglycémie
4	Est-ce que vous auriez un sucre s'il vous plaît?
5	Voulez-vous appeler un médecin/une ambulance?
6	Où puis-je trouver un médecin/internist/hôpital/une pharmacie?
7	Avez-vous:
8	de l'insuline agissant pour une durée courte?
9	de l'insuline agissant pour une durée longue?
10	des aiguilles pour stylo à insuline?
11	des lancettes pour le autopiqueur?
12	Bandalettes pour le lecture de glycémie?
13	des comprimés régularisant le taux de la glycémie?

### Spaans

1	Soy diabético/diabética
2	¿Es esto sin azúcar?
3	Tengo hipoglucemia/hiperglycemia
4	¿Podría darme un terrón de azúcar?
5	¿Podría llamar a un médico/una ambulancia?
6	¿Dónde puedo encontrar un médico/internista/hospital/farmacia?
7	¿Tiene:
8	insulina de efecto rápido?
9	insulina de efecto retardado?
10	agujas para bolígrafo de insulina?
11	lancetas para punción de sangre?
12	tiras de papel sensible para glucosó-metro?
13	tabletas reguladoras de la glucosa sanguínea?

### Italiaans

1	Sono diabetico
2	E' senza zucchero?
3	Ipoglicemia/iperglicemia
4	Mi può dare una zolletta di zucchero?
5	Potrebbe chiamare un medico /un'ambulanza?
6	Dove posso trovare un medico/un internista/un ospedale/una farmacia?
7	Ha:
8	insulina ad azione breve?
9	insulina a lunga azione?
10	degli aghetti per la penna stilo per insulina?
11	delle lancette per il refllettometro per glicemia?
12	cartine di test per il glucosimetro?
13	comprese per la regolazione della glicemia?

Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

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

# Diabetes &

Vakantie

## Vakantie

De voorbereiding van een vakantie voor iemand met diabetes wijkt niet veel af van wat iemand zonder diabetes moet doen. Elke vorm van vakantie is mogelijk, maar een goede voorbereiding is belangrijk.

### Metten van de bloedglucosewaarden

Het meten van de bloedglucosewaarden zal niet verschillen met wat u gewend bent in de thuissituatie. Hieronder worden bijzondere omstandigheden benoemd die extra aandacht verdienen.

### Het meten van uw bloedglucose op hoogte (bijvoorbeeld bij skiën of berg beklimmen)

Veel bloedglucosemeters geven een betrouwbare uitslag tot een bepaalde hoogte. Het kan echter zijn dat u de maximale hoogtegrens van de bloedglucosemeter overschrijdt. Kijk daarom in de gebruiksaanwijzing van de bloedglucosemeter wat het maximale hoogtebereik is of vraag dit na bij de fabrikant van uw bloedglucosemeter.

### Het meten van uw bloedglucose bij extreme temperaturen

Ook hiervoor geldt dat een bloedglucosemeter een betrouwbare uitslag geeft als de temperatuur binnen bepaalde grenzen ligt. Een enkele bloedglucosemeter geeft aan dat het te koud of te warm is om te kunnen meten. Kijk daarom in de gebruiksaanwijzing van de bloedglucosemeter wat deze grenzen zijn of vraag het na bij de fabrikant van uw bloedglucosemeter.

### Buitenlandse bloedglucosewaarden

Indien u bij een arts bent in het buitenland of u koopt daar een bloedglucosemeter moet u goed opletten: in veel landen worden de bloedglucosewaarden aangegeven met een meeteenheid in mg/dl. In Nederland wordt gemeten in mmol/L. Een gemeten waarde in mg/dl ligt 18 keer hoger dan de waarde in mmol/L, dus  $1 \text{ mmol/L} = 18,016 \text{ mg/dl}$

U hebt een waarde in mmol/L;  
vermenigvuldig dit getal met 18,016 om de waarde in mg/dl uit te drukken. Bijvoorbeeld:  $10 \text{ mmol/L} \times 18,016 = 180,16 \text{ mg/dl}$

U hebt een waarde in mg/dl;  
deel dit getal door 18,016 om de waarde in mmol/L uit te drukken. Bijvoorbeeld:  $170 \text{ mg/dl} \div 18,016 = 9,436 \text{ mmol/L}$

Neem altijd een omreken tabel mee, zodat onnodige fouten voorkomen kunnen worden.

### Eten en drinken op vakantie

Vakantie gaat vaak gepaard met andere eet- en drinkgewoontes. Dit kan veranderingen geven in uw bloedglucosewaarden. Kies bij voorkeur voor gezonde voeding, wees matig met vet, zout en suiker en eet regelmatig. Hieronder volgen enkele algemene tips die een ziekte kunnen voorkomen:

- Eet om hygiënische redenen geen voedsel van straatkraampjes.
- Eet bij voorkeur gekookte en warme voedingsmiddelen.
- Gebruik dranken uit (ongeoopende) flesjes of op basis van gekookt water.
- Gebruik geen ijsblokjes in uw drankjes.
- Poets uw tanden bij twijfel met mineraalwater of afgekoeld gekookt water.
- Vermijd rauwe groenten, sla, niet-gepasteuriseerde melk, ijs, rauwe of onvoldoende gekookte vis, schaaldieren en schelpdieren, rauw of onvoldoende gebakken vlees en fruit dat u niet zelf geschild heeft.

Probeer te voorkomen dat u tijdens uw vakantie veel meer of minder eet dan wat u gewend bent. Het is belangrijk om tijdens uw vakantie regelmatig uw bloedglucosewaarde te controleren en eventueel uw medicatie hierop aan te passen.

### Alcohol op vakantie

Als iemand met diabetes alcohol drinkt, gaat de lever eerst de alcohol in het bloed afbreken in plaats van glucose in het bloed te sturen. Hierdoor is de kans op een hypoglycaemie (een te lage bloedglucose) groter.

Bij het drinken van één glas zal de kans op een hypoglycaemie klein zijn, maar bij het drinken van meer glazen kan dit wel merkbaar zijn. Het eten van extra koolhydraten, of het aanpassen van de insulinedosering kan nodig zijn.

Het effect van alcohol op de bloedglucosewaarden zal kleiner zijn als dit tijdens of net na de maaltijd gedronken wordt.

Er is geen reden om sterk gezoete alcoholische dranken, zoals breezers, likeuren of zoete wijn af te raden. Wel moet men rekening houden met het energie- en koolhydraatgehalte (suikers), dus het verhogende effect ervan op het bloedglucosegehalte en uw gewicht.

Belangrijk is dat men regelmatig de bloedglucosewaarden meet. Bijkomend probleem voor mensen met diabetes is dat het verschil tussen een aangeschoten toestand en de voortekenen van een hypoglycaemie moeilijk te onderscheiden zijn.

### Ziekte op vakantie

Bij ziekte, diarree en/of koorts stijgt over het algemeen de bloedglucose. Probeer bij ziekte en/of koorts goed te blijven drinken; de voorkeur gaat uit naar flesjes water. Een hoge bloedglucose onttrekt vocht uit het lichaam, daarom is het erg belangrijk om de vochtthuishouding aan te vullen. Vervang de koolhydraten met een vloeibare vorm zoals flesjes

frisdrank of vruchtensap (geen 'light' producten). Bij diarree wordt water en andere dranken niet goed door de darmen opgenomen. Er zijn goede tabletten tegen diarree verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Sportdrankjes die zowel suikers als zouten bevatten zijn tegenwoordig bijna overal verkrijgbaar. Deze drankjes zijn een goede bron van vocht, zouten en voedingsstoffen als u last heeft van diarree en zijn effectief in het voorkomen van uitdroging. Een andere optie is het gebruik van een ORS-preparaat (verkrijgbaar bij de apotheek en drogist). Dit is een oplossing van suiker en zout in de juiste verhouding. Deze combinatie maakt opname van vocht wat gemakkelijker. Hierdoor wordt ook uitdroging voorkomen.

Controleer bij ziekte, diarree en/of koorts regelmatig uw bloedglucose, en pas indien nodig/mogelijk uw medicatie aan. U mag nooit stoppen met het toedienen van insuline en het innemen van sommige tabletten! Overleg met uw behandelaar of dit ook voor uw medicatie geldt.

Vaak neemt de gevoeligheid voor insuline of tabletten af wanneer u ziek bent. Als u in dat geval geen insuline of tabletten zou gebruiken, kan uw bloedglucosewaarde teveel stijgen. Eventueel zult u uw insulinedosering of tabletten moeten aanpassen. Overleg bij twijfel altijd met uw behandelaar. In geval van nood kan uw hotel, uw reisleader of uw reisagent u helpen zoeken naar een arts die u kan behandelen. Neem bij opname in het ziekenhuis uw eigen diabetesmateriaal mee zoals pennen, meter, insuline, etc.

Moet u braken of heeft u last van misselijkheid en heeft u hoge bloedglucosewaarden dan dient u onmiddellijk actie te ondernemen. De kans op uitdroging is dan groot. Neem altijd contact op met uw behandelaar of een lokale arts!

### Lichamelijke inspanning en beweging op vakantie

Sommige mensen bewegen meer als ze op vakantie zijn. Ze sporten of wandelen meer dan normaal. Andere mensen zijn minder actief. Zij liggen bijvoorbeeld op het strand met een goed boek. Deze veranderingen in activiteit vereisen aanpassingen in de diabetesregulatie. Het is belangrijk te weten hoe de verschillende vormen van lichaamsbeweging de bloedglucosewaarden kunnen beïnvloeden. Daarom is het van belang regelmatig uw bloedglucose te controleren en indien nodig uw medicatie aan te passen.