



Diabetes

Goed voorbereid op reis



at the heart of healthcare

Op reis met diabetes

Of u nu een dagtrip maakt of voor langere tijd op vakantie gaat, elke reis heeft voorbereiding nodig. Zeker als u diabetes heeft. In deze brochure leest u hoe u uw vakantie kunt voorbereiden en waarop u kunt letten tijdens uw reis. Achterin vindt u een handige vakantiechecklist, zodat u zeker weet dat u niets vergeet.

Koop eventueel een koeltasje voor uw insulinepennen en/of insulinepomp. Op www.mediq.nl vindt u een uitgebreid assortiment bij de serviceartikelen

Op vakantie is alles anders

Tijdens de vakantie verlopen de dagen vaak anders dan thuis:

- U heeft meer of minder lichamelijke beweging
- U eet anders en op wisselende tijden
- Het is warmer of juist kouder
- U slaapt meer of minder
- U heeft meer of minder stress

Wees erop voorbereid dat al deze veranderingen invloed hebben op uw diabetes. Probeer hier rekening mee te houden, maar stel niet te hoge eisen aan uzelf. U gaat op vakantie en dan kan het gebeuren dat u wat minder goed bent ingesteld dan in uw thuissituatie.

Bewaar insuline en diabetesmiddelen op de juiste temperatuur

De temperatuur en luchtvochtigheid hebben invloed op uw insuline en diabetesmiddelen. Houd hiermee rekening tijdens uw reis.

In auto's, vliegtuigen en/of op vakantiebestemmingen kan de temperatuur flink variëren. Dit gaat ten koste van de kwaliteit van uw insuline en diabetesmiddelen. Regel voordat u op reis gaat dat u uw insuline en diabetesmiddelen bij de juiste temperatuur kunt bewaren.



Informeer of er op de plaats van bestemming een koelkast aanwezig is. Zorg ervoor dat uw **insuline niet bevroert**. Bevroren insuline gaat kristalliseren. Bij ontdooien ontstaan vervolgens 'vlokken'. De insuline is dan niet meer te gebruiken. **Zorg dat uw insuline niet kouder wordt dan 2°C.**

Bewaar een gevulde insulinepen bij een temperatuur tussen 8 en 30°C. Bescherm de pennen tegen direct zonlicht. Uw bloedglucosemeter moet, afhankelijk van het merk, bewaard worden tussen 6 en 44°C. Bloedglucoseteststrips zijn **gevoelig voor temperatuur, licht en vocht.**

Om zeker te zijn van een betrouwbare testuitslag, is het belangrijk de teststrips op de juiste manier te bewaren. **Verwijder teststrips nooit uit de originele verpakking** om ze vervolgens ergens anders in mee te nemen. In de deksel en/of in de wand van de originele verpakking zitten droogkorrels/gel die de teststrips beschermen.

'Haal teststrips nooit uit de originele verpakking om ze ergens anders in te mee te nemen'



Reistips

Op reis met de auto

Tips wanneer u rijdt naar de bestemming

- Meet voor vertrek uw bloedglucosewaarde
- Vertrek niet als de bloedglucosewaarde onder de 6 mmol/l is
- Meet bij lange ritten om de twee uur uw bloedglucosewaarde
- Zorg dat u altijd druivensuiker en langzame koolhydraten binnen handbereik heeft
- Stop met rijden als u een hypo (te lage glucosewaarde) voelt opkomen. Zet de auto langs de kant van de weg en haal de sleutels uit het contact. Neem druivensuiker en langzame koolhydraten en rijd pas verder als de waarde boven de 6 mmol/l is.

Bescherm uw insuline en diabeteshulpmiddelen

- De temperatuur in een auto kan variëren van -20°C tot $+70^{\circ}\text{C}$. 's Zomers stijgt de temperatuur in een auto al gauw boven de 40°C , vooral in een stilstaande personenauto. Laat uw insuline, bloedglucosemeter en teststrips daarom nooit in de auto liggen.
- Bij auto's zonder airconditioning of gekoeld dashboardkastje kunt u uw diabetesbenodigdheden het best in de schaduw bewaren onder de bijrijderstoel. Leg deze niet onder de stoel van de bestuurder.

‘Wij bewaren de insuline van mijn dochter altijd in een speciaal koeltasje onder de stoel van de bijrijder. Gaan we onderweg ergens eten, dan nemen we het koeltasje mee naar binnen’

Anouk (36), moeder van een dochter met diabetes type 1

Op reis met het vliegtuig

‘Een keer werd ik apart genomen op het vliegveld omdat ik insuline in mijn tas had zitten. Dankzij de medische verklaring was het snel duidelijk dat ik insuline nodig heb voor mijn diabetes’

Mary (48), diabetes type 1 sinds haar 19e

Tips voor uw vliegreis

- Neem de diabeteshulpmiddelen en insuline mee in uw handbagage. In het bagageruim van het vliegtuig kan het vriezen en daar kunnen uw insuline en bloedglucosemeter niet tegen.
- Verdeel de hulpmiddelen en insuline bij voorkeur over twee tassen van de handbagage. Als u er één kwijtraakt, bent u niet meteen al uw hulpmiddelen en insuline kwijt.
- Neem een medische verklaring mee van uw diabetesverpleegkundige, arts of apotheker waarin staat dat u diabetes heeft en insuline gebruikt.
- Gebruikt u een insulinepomp en/of een continue glucosesensor? Informeer dan bij de luchthavens waar u incheckt of uw pomp en sensor door de security-poorten kan zonder verstoord te raken. Als dit niet mogelijk is, kunt u vragen om een individuele bodyscan.
- Heeft u snel last van opgezette benen? Reserveer voor vertrek een stoel bij het gangpad. Dan kunt u gemakkelijk opstaan en even heen en weer lopen.
- Drink veel water aan boord van het vliegtuig. Daarmee voorkomt u dat u uitdroogt, vanwege de geringe luchtvochtigheid aan boord.

Omgaan met tijdsverschil

- Bij langere vliegreizen naar het oosten of het westen krijgt u te maken met een tijdsverschil. Hierop kunt u uw insulineschema aanpassen. Reist u bijvoorbeeld naar Noord- of Zuid-Amerika? Dan wordt de dag langer. Reist u bijvoorbeeld naar China of Australië? Dan wordt uw dag korter.



- Heeft u een insulinepomp? Zet uw pomp bij vertrek al op de tijd van het land van aankomst.
- Spuit u insuline met een pen? Tot vier uur tijdsverschil kunt u opvangen met kortwerkende insuline. Bij grotere tijdsverschillen kunt u de dosis langwerkende insuline aanpassen. Overleg met uw diabetesverpleegkundige hoe u dit het best kunt doen.
- Controleer tijdens de reis regelmatig de bloedglucosewaarden.
- In de eerste nacht na de tijdswijziging heeft u meer kans op een hypo. Het is verstandig een extra bloedglucosemeting te doen voordat u gaat slapen.

Aangekomen op uw vakantieadres. Waar let u op?

Waar kunt u nog meer op letten?

- Verzeker uw insulinepomp tegen verlies door diefstal of beschadiging.
- Verdiep u voor uw vertrek in de voedingsgewoonten op uw vakantiebestemming. Breng in kaart hoeveel koolhydraten de lokale gerechten bevatten.

Tips voor als u bent aangekomen op de bestemming

- Verzeker u op de plaats van bestemming dat uw insuline goed wordt opgeborgen. Het is belangrijk dat dit niet gestolen kan worden en dat u er altijd bij kunt in geval van nood.
- De insuline waarmee gespoten wordt, mag op kamertemperatuur worden bewaard. Deze is dan vier weken houdbaar.
- De voorraad insuline (ampullen of wegwerppennen) kunt u het best op de volgende plekken in de koelkast bewaren: in de groentela, in het midden van de koelkast of in de deur van de koelkast. Zorg ervoor dat de insuline niet tegen de achterkant van de koelkast aan ligt. Dan kan uw insuline bevroren en kunt u de insuline niet meer gebruiken.
- Als u de insuline op de juiste manier koel bewaard, is deze houdbaar tot de datum die op de verpakking staat.
- Is er geen koelkast aanwezig op het vakantieadres? Neem dan een speciaal koeltasje mee voor uw insuline en diabetes hulpmiddelen.
- Op wintersportvakantie kunt u de insuline waarmee u op dat moment spuit het best bewaren onder uw winterjas.
- Voorkom dat u wondjes krijgt aan uw voeten. Draag daarom altijd goede schoenen en zwemschoenen.



- Alcohol heeft invloed op uw bloedglucosewaarde. Tijdens het drinken stijgt uw glucosewaarde door de suiker die in het drankje zit. Enkele uren later daalt de bloedglucosewaarde door de alcohol. Dit kan ook 's nachts zijn. Wees hierop voorbereid. Controleer uw glucosewaarde wat vaker en neem zo nodig extra koolhydraten.

SOS-armband

Draag tijdens uw reis een SOS-ketting of -armband waarop staat dat u diabetes heeft en insuline gebruikt.

Koeltasjes voor insulinepennen, insulinepomp en diabetes- hulpmiddelen

Op www.mediq.nl/mijn-mediq kunt u koeltasjes voor uw insuline bestellen.

Wist u dat...

Mediq diabetes hulpmiddelen ook aflevert op uw vakantieadres in Nederland?

Wij wensen u een heel fijne vakantie toe.

Wat neemt u mee?

Vakantiechecklist

Algemeen

- Medisch paspoort en/of douane-verklaring
- Recepten van alle medicijnen die u gebruikt. Het liefst in het Engels en met de stofnamen van de medicijnen
- Medische verklaring met handtekening en een stempel van uw behandelaar waarin staat dat u diabetes heeft en een insulinepomp draagt of insuline spuit. Zo weet de douane dat u de medicatie of diabetes hulpmiddelen nodig heeft voor uw diabetes. U kunt de verklaring aanvragen via uw behandelaar of bij de apotheek
- Telefoonnummers van:
 - Arts/diabetesverpleegkundige
 - Internationale telefoonnummers van de leveranciers van insuline en diabetes hulpmiddelen (check vooraf of uw insuline in het vakantieland verkrijgbaar is)
 - Apotheek
- Glucagen® HypoKit (check de houdbaarheidsdatum)
- Snelwerkende suikers, los verpakt (bijvoorbeeld druivensuiker), neem meer mee dan u thuis verbruikt, door schommelende bloedglucosewaarden kan het zijn dat u meer hypo's heeft
- Koolhydraatrijke tussendoortjes, per stuk verpakt
- Koeltasje voor het bewaren van insuline en teststrips in warme landen

- Taalgids: dit is vooral gemakkelijk in het geval van een doktersbezoek
- Diabetespaspoort, aan te vragen bij Mediq

Bloedglucosemeter

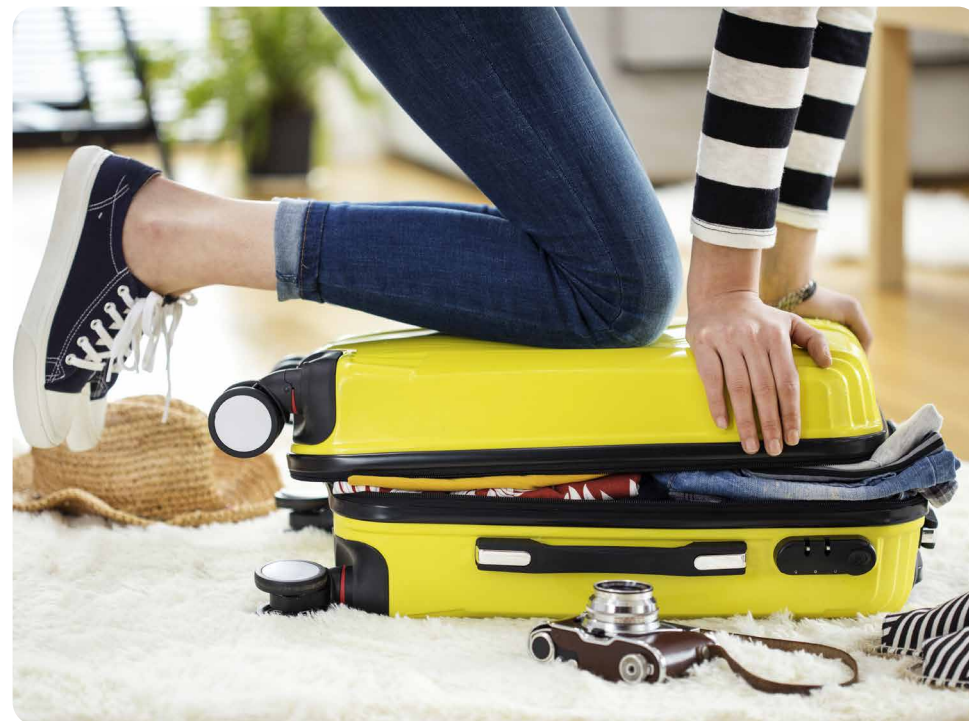
- Bloedglucosemeter
- Reserve bloedglucosemeter
- Reserve batterijen
- Teststrips (let op de houdbaarheidsdatum)
- Prikapparaat
- Reserve prikapparaat
- Lancetten
- Gebruiksaanwijzing van de bloedglucosemeter

Gebruikers van insulinepennen

- Insulinepennen
- Reserve insulinepennen en gebruiksaanwijzing
- Voldoende insuline (kort- en langwerkend) in originele verpakking
- Recept voor insuline (Engelstalig)
- Pennaaldjes
- Spuitschema

Gebruikers van een insulinepomp

- Reserve-insulinepomp met gebruiksaanwijzing (vraag deze tijdig aan bij uw pompleverancier of fabrikant)
- Voldoende insuline en een recept voor insuline (Engelstalig)



- Reservebatterijen pomp of powerpack
- Infussets
- Canules
- Adapters
- Alcoholdoekjes
- Extra pleistermateriaal (pleisters laten eerder los bij warmte)
- Insulinepennen met kort- en langwerkende insuline en pennaaldjes. Dit kunt u gebruiken als de pomp kapot gaat en u moet overstappen op de insulinepen
- Basaalstandenschema voor de insulinepomp en insulineschema voor de pen
- Gebruiksaanwijzing van de insulinepomp

CGM/FGM (Continue/Flash Glucose Monitoring)

- Sensoren
- Gebruiksaanwijzing van de sensoren

'Verdeel de hulpmiddelen en insuline bij voorkeur over twee tassen van de handbagage'



at the heart of healthcare