

Enkele belangrijke tips:

- Bij warm weer zal de huiddoorbloeding toenemen. Hierdoor is de opname van insuline versneld.

Advies: Wees bij zonnen in de hitte, bedacht op lagere bloedglucosewaarden (hypo's).

- Wanneer u naar een koudere bestemming gaat, kan afkoeling de opname van insuline verminderen.

Advies: Controleer ook dan regelmatig uw bloedglucosewaarden en neem steeds aangepaste (warme) kleding mee.

- Door het veranderen van de normale routine (meer inspanning, later eten, etc.) kan het noodzakelijk zijn om het injectieschema aan te passen.

Advies: Bespreek uw vakantieplannen met uw diabetesteam.

- De temperatuur in het bagagecompartiment van een vliegtuig kan soms onder nul raken. Ook kan bagage (tijdelijk) zoekraken.

Advies: Neem de voorraad insuline, testmaterialen e.d. als handbagage mee in het vliegtuig en bewaar indien mogelijk een deel van uw testmateriaal in de handbagage van een medereiziger.

Dit zijn slechts enkele algemene raadgevingen. Specifieke informatie kunt u verkrijgen via de arts of diabetesverpleegkundige.

Maak gebruik van het Serviceprogramma van Abbott Diabetes Care en profiteer van de volgende voordelen:



- Gratis telefonische ondersteuning (24 uur per dag bereikbaar)
- Levenslange garantie op alle Abbott Diabetes Care bloedglucosemeters
- Gratis informatie (o.a. diabetesdagboekjes, informatieve brochures etc.)

Wilt u meer informatie over deze voordelen of wilt u een van de andere folders uit ons programma ontvangen, neemt u dan contact met ons op via ons gratis telefoonnummer 0800 - 022 88 28

Abbott B.V., Abbott Diabetes Care
Modemweg 2, 3821 BS Amersfoort
www.abbottdiabetescare.nl



Alles wat u moet weten bloedglucose- controle op reis



Deze brochure geeft een overzicht van de belangrijkste spelregels over het meten van uw bloedglucose op reis. Ook worden enkele belangrijke tips besproken die van toepassing zijn als u op reis gaat.

Bijkomende metingen

Naast de gebruikelijke bloedglucosemetingen die u thuis uitvoert zult u een aantal bijkomende metingen moeten doen. Veranderingen in uw maaltijd- en activiteitenpatroon en andere tijdzones van uw verblijfplaats kunnen namelijk uw bloedglucose beïnvloeden. Bespreek met uw arts of diabetesverpleegkundige wanneer u het beste bijkomende metingen kunt uitvoeren en vooral wat u moet doen bij afwijkende bloedglucosewaarden.

Voldoende testmateriaal

In het buitenland is het niet altijd mogelijk om aan insuline, tabletten of testmaterialen (teststrips en naaldjes) te komen. Zorg er daarom voor dat u steeds voldoende materiaal meeneemt. Niet alleen voor de bijkomende metingen, maar ook wanneer om één of andere reden uw verblijf verlengd wordt.

Het is het beste om een dubbele hoeveelheid teststrips en naaldjes mee te nemen in vergelijking met uw thuisgebruik!



Net als thuis kan het ook op vakantie voorkomen dat een bloedglucosemeter vervangen moet worden door een nieuwe (doordat de batterijen leeg zijn, of doordat hij stuk gaat). Het is daarom verstandig om een tweede (reserve)meter mee te nemen. Verderop is te lezen hoe u bij Abbott Diabetes Care een speciale vakantiemeter kunt krijgen.

Omgevingsfactoren

De werking van de electronica van je bloedglucosemeter en van de scheikundige stoffen op de bijhorende teststrips, kan beïnvloed worden door een aantal omgevingsfactoren zoals temperatuur, luchtvochtigheid, lucht, licht en hoogte. Verzamel daarom vóór u afreist naar uw vakantiebestemming informatie over de omstandigheden ter plaatse.

Lees de bijsluiters of neem contact op met de fabrikant om te weten hoe gevoelig uw bloedglucosemeter en teststrips zijn voor deze factoren.

De vingerprik

Vaak wordt de bloeddorstrooming in de kleine haarvaatjes van uw vingertoppen eveneens beïnvloed door de omgevingstemperatuur. Zo zal het tijdens de zomervakantie makkelijker zijn een bloeddruppel te verkrijgen, terwijl dit tijdens de wintervakantie een stukje moeilijker zal zijn.

Vergeet niet dat u de prikdiepte van uw vingerprikker kunt aanpassen.

De maateenheid

In Nederland wordt een bloedglucosewaarde uitgedrukt in mmol/L, terwijl in sommige andere landen mg/dL gebruikelijk is. Tussen beide maateenheden bestaat de volgende verhouding:

$$1 \text{ mmol/L} = 18 \text{ mg/dL}$$

Wanneer u na een plaatselijk bloedonderzoek het resultaat in mg/dL krijgt, deelt u dit getal door 18.

Ketonen meten

Wanneer u reist is er steeds een verhoogde kans op ziekte. Zo kunt u door problemen met de spijsvertering veel vocht verliezen (diarree, braken) en kan uw bloedglucose sterk gaan schommelen. Maak er zeker in het buitenland een gewoonte van om bij onregelingen snel ketonen in uw bloed of urine op te sporen (vooral type 1 patiënten).

Lees ook de brochure: "Alles wat u moet weten over het meten van ketonen in bloed".

De Abbott Diabetes Care vakantiemeter

In het buitenland is het vaak niet eenvoudig om een nieuwe bloedglucosemeter aan te schaffen. Toch kan het soms gebeuren dat een bloedglucosemeter vervangen moet worden tijdens uw vakantie. Abbott Diabetes Care biedt haar klanten de mogelijkheid een reservemeter mee te nemen op vakantie. Mocht het nodig zijn dat de huidige meter vervangen moet worden dan kan de reservemeter direct gebruikt worden.

Voor meer informatie over deze regeling kunt u contact opnemen met de klantenservice van Abbott Diabetes Care: 0800 - 022 88 28 (gratis).

