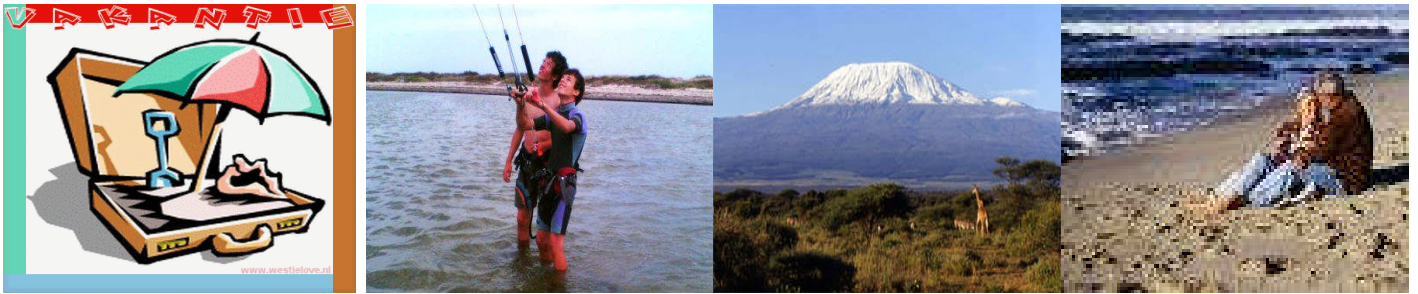


Diabetes en vakantie



Vakantie

Diabetes hebben is geen reden om minder te reizen.
U moet alleen rekening houden met een aantal praktische zaken.

Tips voor een veilige en zorgeloze vakantie

- ◆ Draag uw identificatiebewijs bij u, met uw naam, de naam en telefoonnummer van uw arts en/of diabetesdeskundige, en uw huidige medicatie.
- ◆ Zorg voor een schriftelijke verklaring van uw arts in een veelgesproken wereldtaal, waarop uw medicatie staat en eventuele andere zaken waarmee rekening moet worden gehouden.
- ◆ Zoek uit waar u medische hulp kunt krijgen op uw plaats van bestemming.
- ◆ Volg, indien mogelijk, uw normale dagschema m.b.t. medicatie, maaltijden, snacks, activiteiten en slaappatroon. Bespreek dit vooraf met uw behandelend arts en/of diabetesdeskundige.

Medicatie en hulpmiddelen

- ◆ Test uw bloedglucose regelmatig.
- ◆ Neem meer dan genoeg insuline, bloedglucoseteststrips, lancetten, orale medicatie of andere medicatie mee voor de gehele trip.
- ◆ Neem recente voorschriften mee voor medicatie of hulpmiddelen. Ga na of de insuline en/of bloedglucosemeter die u gebruikt verkrijgbaar is in het land van bestemming.
- ◆ Zorg dat u tijdig uw vaccinaties ontvangt zodat u niet overvallen kunt worden door onverwachte bijwerkingen tijdens de reis.
- ◆ Zorg voor medicatie tegen misselijkheid en diarree.
- ◆ Denk aan een reservebatterij voor uw bloedglucosemeter.
- ◆ Bewaar uw insulinereserve koel, doch vorstvrij en bescherm ze tegen direct zonlicht. De in gebruik zijnde insuline mag gedurende 4 weken op kamertemperatuur bewaard worden.
- ◆ Bewaar uw meter en teststrips op een koele plaats, onder de 30°C. Bescherm ze tegen direct zonlicht en hitte, maar nooit in de koelkast.

Handbagage

Bewaar, voor alle zekerheid, in uw handbagage:

- ◆ Uw verzekeringsdocumenten.
- ◆ Extra medicatie en hulpmiddelen.

Tijdzones

- ◆ Gedurende de reisperiode kunt u het best bijregelen met kortwerkende insuline en iedere 3 uur uw bloedglucose meten.

- ♦ Wanneer u tijdzones passeert, zet direct bij aankomst uw horloge op lokale tijd en vervolg uw insulineschema zoals u thuis gewend was.

Besprek vooraf een schema met uw arts en/of diabetesdeskundige.

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325«



www.lifescan.be