

Diabetes en reizen





Deze brochure is tot stand gekomen dankzij de bereidwillige medewerking van:

Dr W. Maes,
Onze-Lieve-Vrouw-Ziekenhuis,
Sint-Walburgastraat 9, 9700 Oudenaarde

Dr J.-C. Daubresse,
Département de la Médecine Interne,
Hôpital Civil, Boulevard Paul Janson 92, 7000 Charleroi

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk Pharma N.V.

Diabetes en reizen : inhoud

A. Inleiding	2
B. Verzekeringen	3
C. Bagage	4
D. Vaccinaties	5
E. Wagenziek, zeeziek, luchtziek	5
F. Douane	6
G. Glucagen® Hypokit	6
H. Algemene richtlijnen bij het reizen	7
▲ Reizen met bus of trein	
▲ Als automobilist	
▲ Met het vliegtuig reizen	
I. Omrekening energie-eenheden	12
J. Lichaamsbeweging en sport	12
K. Bewaren van insuline	14
L. Nuttige adressen	16
Diabetes-identiteitskaart en doktersverklaringen	19
Aangifte voor de douane	25

A. Inleiding

Vakantie hoeft voor u als diabetespatiënt niet iets te zijn om tegen op te zien. Wat u moet doen, wijkt niet veel af van wat iedere andere vakantieganger moet doen. U dient echter rekening te houden met een aantal 'spelregels' in verband met insulinetoediening, voeding en lichaamsbeweging. De bedoeling van dit boekje is ervoor te zorgen dat u bij de voorbereiding van uw vakantie niets over het hoofd ziet, zodat u straks van een fijne tijd kunt genieten. Indien u over bepaalde zaken vragen hebt kunt u uiteraard steeds bij uw behandelend arts en/of verpleegkundige terecht.

Bij het verlaten van uw huis hebt u alles gecontroleerd; het gas is afgesloten en de sleutel van het huis is bij familie, burens of kennissen; nu kunnen zij op uw huis passen, de post bewaren en indien nodig de huisdieren eten geven.

Uw vakantie-adres en telefoonnummer(s) hebt u ook doorgegeven; zo hoeft er bij noodsituaties niet naar worden gezocht.

De koffers zijn ingepakt, van tandenborstel tot zonnebrandcrème.

Insuline, injectiemateriaal, Glucagen® Hypokit, paspoort en reisdocumenten hebt u in een aparte reistas opgeborgen; dit voorkomt onnodig zoeken tijdens de reis. Met een gerust vakantiegevoel kunt u nu op reis vertrekken.

Om dit gevoel tot op de laatste dag van uw **vakantie** te behouden, raden wij aan dat uw behandelende arts voldoende verpakkingen van de insuline die u normaal gebruikt, voorschrijft. Een verpakking met 5 patronen van 3 ml bevat in totaal 1500 eenheden insuline. Een flesje (flacon) insuline van 10 ml bevat 1000 eenheden. Vergeet uw spuitjes of insulinepennen niet, alsook uw NovoFine® naaldjes die u voor alle NovoPen®-pensystemen kan gebruiken.



B. Verzekering

Sluit een **reisongevallenverzekering** af bij uw reisbureau of bij een toeristenorganisatie. De reis/ongevallenverzekering dekt veelal de onkosten van een hospitalisatie omwille van een diabetesontregeling niet. Mochten zich over een eventuele schaderegeling problemen voordoen, neem dan contact met **de Vlaamse Diabetes Verzekering** (zie rugzijde voor contactgegevens).

Informeer altijd bij uw ziekenfonds of uw ziektekostenverzekeraar of u nog speciale maatregelen dient te nemen om ook in het buitenland volledig verzekerd te zijn. België heeft namelijk niet met alle vakantie landen een regeling gesloten over een afrekening van de ziektekosten. Haal bij uw ziekenfonds het formulier **E-111** voor Europese landen.



C. Bagage

Zorg ervoor dat u op reis het volgende materiaal altijd in je handbagage hebt:

1 - Voor patiënten die met insuline worden behandeld: **insuline, injectiespuiten of insulinepenen, naalden en een ontsmettingsmiddel voor de huid** (zgn. "Alcohol-Swabs" – in alcohol gedrenkt gaasdoekjes – zijn het meest praktisch). Voor patiënten die met tabletten ("orale antidiabetica") worden behandeld: uiteraard uw tabletten.

2 - Testmateriaal voor urine- of bloedonderzoek: teststrips, glucometer.

3 - Glucagen® Hypokit (zie voor informatie blz.6).

4 - Extra koolhydraten, zoals wat suiker of druivensuiker, suikerhoudende frisdrank, of wat fruit. Enkele voorverpakte koekjes op zak houden.



5 - Identiteitskaart voor diabetespatiënten. Een voorbeeld van zo'n identiteitskaart in verschillende talen is in dit boekje opgenomen (blz. 19-26).

6 - Een verklaring van uw arts, waarin wordt verteld dat u diabetes hebt, welk insulinepreparaat of welke tabletten u gebruikt en misschien ook de dosis die u gebruikt. Met een dergelijke verklaring voorkomt u moeilijkheden met de douane in verband met het in bezit zijn van injectiespuiten en insuline of tabletten. Vraag uw arts ook om een reservevoorschrift. Novo Nordisk insulines zijn in vele landen verkrijgbaar. U vindt een voorbeeldje van "Aangifte voor de douane", eventueel in te vullen door uw arts, aan het einde van deze brochure.

7 - Polissen van reis- en/of ziektekostenverzekering, of fotokopieën daarvan, indien u de originele polis(sen) liever thuis bewaart. De onder 1 - en 2 - genoemde materialen hoeft u op uw vakantieadres niet overal mee naar toe te nemen. De onder 3 -, 4 -, 5 -, 6 - en 7 - genoemde zaken daarentegen moet u wel overal bij u hebben. Op welke wijze insuline op reis kan worden bewaard, wordt afzonderlijk besproken (zie blz. 14).

D. Vaccinaties

Voor diabetespatiënten gelden in verband met vaccinaties geen bijzondere richtlijnen. Ga voor de vaccinaties die in verband met uw reisdoel worden aanbevolen of zijn voorgeschreven, zeker twee maanden vóór het begin van de

reis naar uw dokter, of neem contact met het **Instituut voor Tropische Geneeskunde te Antwerpen** (Nationale Straat 155-A1, 2000 Antwerpen, tel. 03 247 66 66).

E. Wagenziekte, zeeziekte, luchtziekte

Reisziekte valt goed met zogenaamde "reistabletten" te behandelen. Deze tabletten, die zonder voorschrift in de apotheek verkrijgbaar zijn, zijn voor diabetespatiënten onschadelijk. Wie weet dat hij last van reisziekte kan krijgen, moet de tabletten vóór aanvang van de reis innemen. Wie als gevolg van misselijkheid geen vast voedsel kan eten, kan proberen de nodige hoeveelheid koolhydraten in de vorm van druivensuiker, vruchtensap of suikerhoudende frisdrank te gebruiken.

Enkele nuttige reistips

▲ **Alleen op reis gaan dient vermeden te worden.** Indien dit echter wel gebeurt, is het verstandig een persoon met een zekere reisverantwoordelijkheid op de hoogte te brengen, dat u diabetespatiënt bent. Men kan zich hiervoor bijvoorbeeld wenden tot de kaartjesknipper in de trein of tot een steward(ess) op het vliegtuig.

▲ **Reizen kan een diabetespatiënt op een bepaalde manier ontregelen** door stress, eventuele uurverschillen, abnormale inspanningen bij het dragen van bagage, enz. Het houdt geen groot gevaar in om een **licht verhoogd bloedsuikergehalte** te hebben gedurende de reisdag en dit valt in ieder geval te verkiezen boven een te scherpe bloedsuikerinstelling met risico's op hypoglycemie en zelfs bewustzijnsverlies.



F. Douane

Insuline, tabletten of ander materiaal voor de behandeling van diabetes hoeft men niet aan te geven bij de douane. Het zijn geneesmiddelen voor persoonlijk gebruik.

Wel doet u er goed aan, een verklaring bij u te dragen, waarin

staat dat u diabetespatiënt bent, om moeilijkheden met de douane in verband met het in het bezit zijn van injectiespuiten en insuline of tabletten te voorkomen. U vindt een voorbeeldje van "Aangifte voor de douane" achteraan in deze brochure.

G. Glucagen® Hypokit



Neem in overleg met uw arts een verpakking glucagon mee, bijv. Glucagen® Hypokit; bij bewustzijnsverlies door een te laag bloedsuikergehalte kan een reisgenoot deze bloedglucoseverhogende stof onmiddellijk in de spier ('intramusculair') of onderhuids ('subcutaan') inspuiten. Lees aandachtig de bijsluitertekst van Glucagen® Hypokit en bespreek een en ander met personen uit uw naaste omgeving, opdat zij u, indien nodig, kunnen

helpen. Normaal gesproken zal de diabetespatiënt binnen 10-15 minuten reageren en weer bij bewustzijn komen. Geef vervolgens glucose in de vorm van suiker, snoep of suikerhoudende frisdrank. Doe dit echter nooit als de diabetespatiënt niet bij bewustzijn is! Indien hij / zij na 10-15 minuten nog niet bij bewustzijn is, moet een tweede injectie met glucagon toegediend worden en dient onmiddellijk een arts gewaarschuwd te worden.

H. Algemene richtlijnen met het reizen

▲ Reizen met bus of trein

Deze reizen stellen in principe geen specifieke problemen, daar ze gewoonlijk van korte duur zijn. Zelfs wanneer dit type reis langer dan één dag duurt, levert het overbrugde aantal kilometers geen noemenswaardige uurverschillen op. Men dient er zich eenvoudig van te vergewissen, of er onderweg maaltijden voorzien zijn. Is er een wagon met restaurant? Zijn er busstops in restaurants of picknickplaatsen voorzien? Het is verstandig om wat "noodvoedsel" bij zich te hebben voor het geval een vertraging wordt opgelopen of bij pech onderweg.

▲ Als automobilist

Als u met de auto reist, is het noodzakelijk regelmatig uw bloedsuikergehalte te controleren om een plotse of verraderlijke hypoglycemie te vermijden. Een glucosemeter met een geheugen is wellicht een goede keuze omdat het u kan helpen in geval van betwisting na een eventueel ongeval. Men dient steeds suiker, "snelle" suikers (Dextro Energy®, cola, ...) en traag resorbeerbare suikers (brood, beschuit, ...) bij zich te hebben. Zoals bij andere automobilisten, dient de diabetespatiënt elke twee uur rustpauzes in te lassen om de benen te strekken, zich te verfrissen en eventueel een hapje (snack) of wat fruit te eten.

▲ Met het vliegtuig reizen

Men dient een onderscheid te maken tussen vluchten zonder of met licht tijdsverschil en vluchten met een tijdsverschil van meer dan 6 uur in de ene of de andere richting.

Vlucht zonder tijdsverschil of met een licht tijdsverschil

In principe stellen deze vluchten geen problemen. De maaltijden worden nagenoeg op dezelfde tijden genomen en de injecties worden volgens het zelfde schema toegediend.

Vlucht van het oosten naar het westen met een belangrijk tijdsverschil (zie verder)



Vlucht van het oosten naar het westen met een belangrijk tijdsverschil

Het klassieke voorbeeld is een reis van Brussel naar Chicago.

Het vliegtuig stijgt op in Brussel om 11u30. Het landt in Chicago om 13u30 plaatselijke tijd.

De duur van de vlucht bedraagt 9 uur. Het tijdsverschil is 7 uur. Er worden 2 warme maaltijden aan boord geserveerd. Bij dit type reis wordt de dag met 7 uur verlengd. De adviezen die men u kan geven, hangen af van het door u gevolgde therapieschema. U gebruikt misschien een traditioneel

injectieschema met een injectie van een mengsel van kort- en intermediairwerkende insuline vóór het ontbijt en vóór het avondeten, ofwel volgt u een basaal/prandiale therapie met een injectie van kortwerkende insuline vóór elke maaltijd (ontbijt, lunch, avondeten) en een injectie van een intermediairwerkende insuline vóór het slapengaan. De schematische weergave van deze injectieregimes vindt u in figuur 1.

Als u een basaalprandiaal regime volgt, gaat u gewoon door met het gebruikelijke schema bij de maaltijden; men dient echter één extra injectie met kortwerkende insuline te geven bij het avondeten in Chicago.

Als u een conventioneel schema volgt, neemt u de gebruikelijke ochtendinjectie

in Brussel, één extra injectie met kortwerkende insuline om aan de insulinebehoefte naar aanleiding van de tweede maaltijd die aan boord geserveerd wordt, te voldoen, en tenslotte de gebruikelijke injectie vóór het avondeten in Chicago. Overleg vooraf met uw behandelende arts hoeveel eenheden van de kortwerkende insuline u voor die extra injectie moet toedienen.

Fig. 1 Injectieregime schema voor vlucht Brussel - Chicago

Maaltijden	thuis om 7u30	tijdens vlucht	tijdens vlucht	in Chicago om 19u30	voor het slapen
basaal/prandiaal regime	kort	kort	kort	kort	intermediair
conventioneel schema	kort + intermediair		kort	kort + intermediair	

Fig. 3 De uurzones

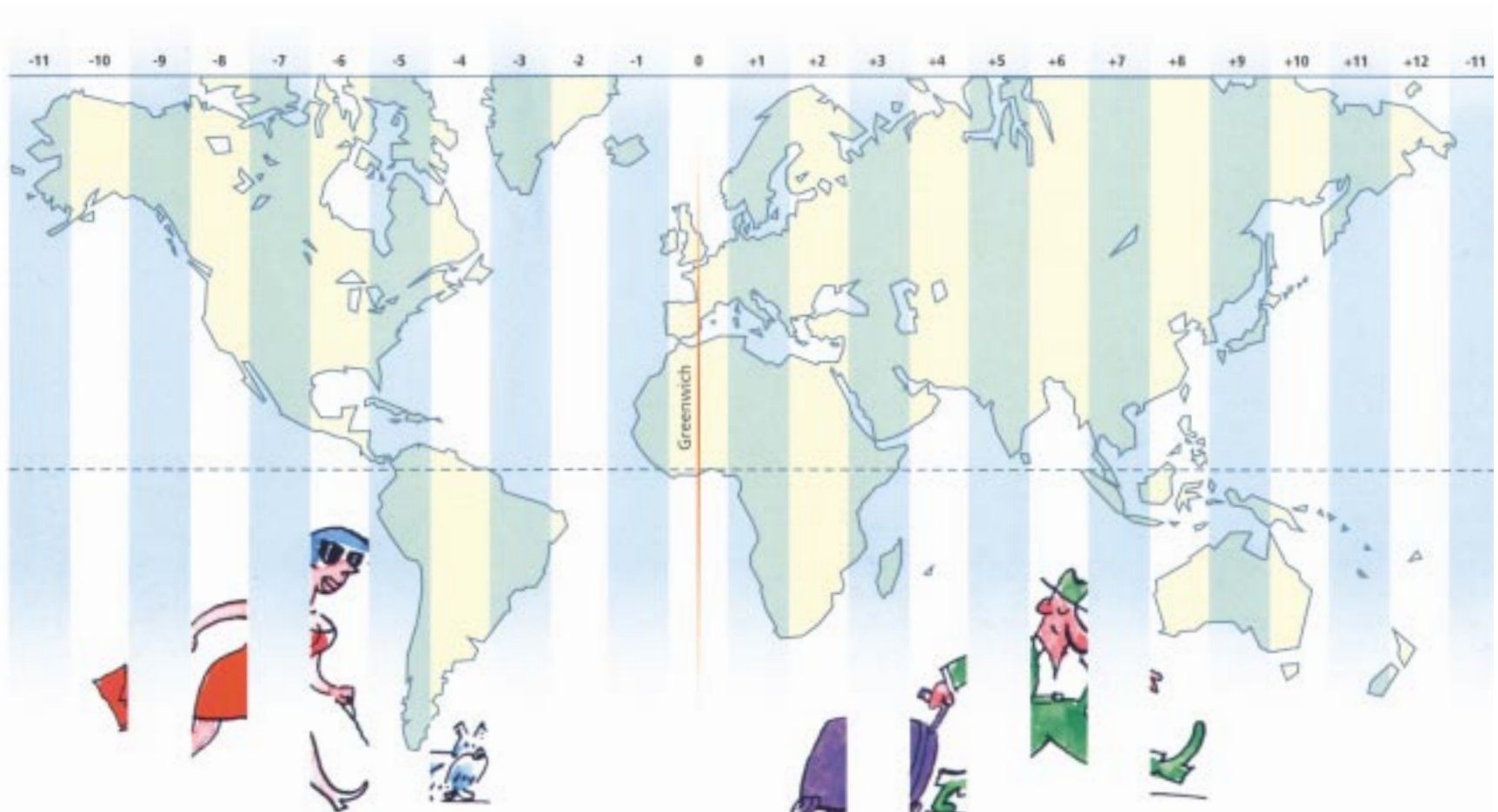


Fig. 2 Injectieregime schema voor vlucht Chicago - Brussel

Maaltijden	in Chicago om 7u30	middagmaal in Chicago	tijdens vlucht	tijdens vlucht
basaal/prandiaal regime	kort	kort	kort + 2/3 intermediair	kort
conventioneel schema	kort + intermediair		kort + 2/3 intermediair	kort + intermediair

Vlucht van het westen naar het oosten met een belangrijk tijdsverschil

Laten we als voorbeeld de terugkeer van Chicago naar Brussel nemen. Het vertrek in Chicago is om 15u20. De aankomst in Brussel is voorzien om 6u10 de daaropvolgende dag. De vlucht duurt 7u50 minuten. Het tijdsverschil is 7 uur. De dag wordt dus korter. De therapeutische raadgevingen worden weergegeven in figuur 2.



Als u een basaal / prandiaal regime volgt, neemt u de gebruikelijke maaltijdinjectie in Chicago en tevens 's middags. Vóór het avondeten aan boord kan men een injectie met kortwerkende insuline nemen samen met 2/3 van de dosis intermediairwerkende insuline. De volgende ochtend wordt bij het ontbijt aan boord kortwerkende insuline toegediend.

Indien u een conventionele behandeling volgt, neemt u 's ochtends in Chicago een mengsel van kortwerkende en intermediairwerkende insuline.

Om de avondmaaltijd te overbruggen neemt u de gebruikelijke hoeveelheid kortwerkende insuline met slechts 2/3 van de dosis intermediairwerkende insuline. De volgende dag vóór het ontbijt aan boord gebruikt u weer het gebruikelijke mengsel van kort- en intermediairwerkende insuline.

I. Omrekening energie eenheden

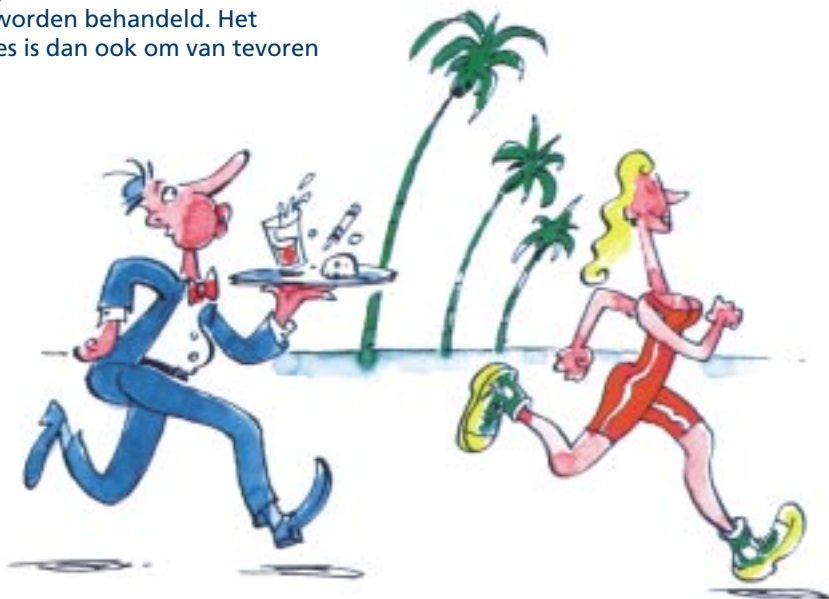
In heel Europa wordt tegenwoordig de hoeveelheid energie in voedingsmiddelen uitgedrukt in kilojoules (kJ) in plaats van in

kilocalorieën (kcal). 1 kcal = 4,2 kilojoule. Een 1.500 kcal dieet van vroeger komt dus nu overeen met een dieet van 6.300 kJ.

J. Lichaamsbeweging en sport

Spijarbeid stimuleert niet alleen de bloedsomloop, maar leidt ook tot daling van de bloedglucose-spiegel door het toegenomen verbruik van glucose in de spiercellen. Hoe zwaarder en hoe langer de spieren worden belast, des te sterker daalt de bloedglucose-spiegel. Indien u niet op tijd de juiste tegenmaatregelen hebt getroffen, kan dit tot hypoverschijnselen leiden. Dit geldt voor alle diabetespatiënten, ongeacht of zij met insuline of met tabletten worden behandeld. Het advies is dan ook om van tevoren

wat extra koolhydraten te gebruiken (1g koolhydraten levert 16,7 kJ). In rust verbruikt een persoon met een normale lichaamsbouw per uur en per kg lichaamsgewicht 3,5 kJ. Volgens de tabel op pagina 13 moet hierbij, afhankelijk van de aard van de lichaamsbeweging, het volgende worden opgeteld: (zie hiernaast)



Gemiddeld extra energieverbruik per uur en per kg lichaamsgewicht.

Rustige wandeling (snelheid 2-3 km/uur)	8,5 kJ	(2 kcal)
Stevige wandeling (snelheid 5-6 km/uur)	12,5 kJ	(3 kcal)
Fietsen	12,5 kJ	(3 kcal)
Dansen	14,5 kJ	(3,5 kcal)
Tennissen	22,5 kJ	(5,5 kcal)
Zwemmen	30,5 kJ	(7 kcal)
Voetballen	30,5 kJ	(7 kcal)
Hardlopen	64,5 kJ	(15 kcal)

Bij een stevige wandeling van een uur verbruikt iemand met een lichaamsgewicht van 60 kg dus $(60 \times 3,5)$ (rust) + $(60 \times 12,5)$ (wandeling) = 960 kJ. Men kan ook de insulinedosis verminderen volgens de geplande fysieke activiteit. Raadpleeg hiervoor uw behandelende arts. Zorg ervoor dat u bij te verwachten sportieve prestaties een tussenmaaltijd bij u hebt. Suikerklontjes, druivensuiker of fruit alleen zijn volstrekt onvoldoende. Het eten voor onderweg mag best wat extra traag resorbeerbare koolhydraten bevatten. Neem bijvoorbeeld eerder een paar kleine krentenbroodjes mee dan brood met kaas of ham als beleg. Neem vóór u extra spierarbeid gaat verrichten, in welke vorm dan ook, de nodige maatregelen om een hypo te voorkomen. Bent u aan het sporten op een moment dat u zich gewoonlijk injecteert, overweeg dan de injectie wat uit te stellen.

Diabetespatiënten mogen nooit alleen gaan zwemmen; zij dienen door iemand begeleid te worden die weet wat diabetes is en wat er in geval van een hypo dient te gebeuren. Bepaalde sporten zoals diepzeeduiken en bergbeklimmen worden afgeraden. Blijkt bij controle uw bloedsuikergehalte te hoog (≥ 300 mg/dl) en/of blijkt de urine veel aceton te bevatten, dan wordt lichaamsbeweging afgeraden. Een beginnende ketoacidose kan hierdoor zelfs verergeren. Indien u nog niet hebt geleerd wat u in zo'n geval het beste kunt doen, is het raadzaam uw behandelende arts en/of verpleegkundige om advies te vragen.

K. Bewaren van insuline

Bewaar uw insulinereserve koel, doch vorstvrij, bij voorkeur tussen 2° en 8°C, en bescherm ze tegen direct zonlicht!

De in gebruik zijnde insuline mag gedurende 4 weken (patroon) of 6 weken (flacon) op kamertemperatuur bewaard worden. Een wat hogere temperatuur gedurende korte tijd heeft voor de werkzaamheid van de insuline nauwelijks gevolgen, zoals uit het schema rechtsboven blijkt.

Een verlies van 5 % is nog aanvaardbaar. Het is echter aanbevolen de desbetreffende insuline bij thuiskomst niet meer te gebruiken. In een warm klimaat is de kans op bacteriële verontreiniging door het herhaaldelijk aanprikken van de flacon namelijk groter dan normaal, ook al wordt de rubberdop van de flacon gedesinfecteerd. Gooi daarom uw aangeprikte flacon - zeker in landen met een warm klimaat - na 2 à 3 weken weg, leeg of niet leeg. Bij het gebruik van een insulinepen vermijdt u dit probleem.



Hoe uw insuline op reis te bewaren:

- ◆ in koeltas (insuline niet tegen de koelelementen leggen)
- ◆ in isolerend doosje van piepschuim (ook wel "isomo" genoemd)
- ◆ tussen handdoeken
- ◆ in een kleine thermosfles.

Verkrijgbaarheid van insulines in flacon van 40 en 100 I.E. / ml

temperatuur	tijdens	verlies werkzaamheid
25 °C	6-8 weken	hooguit 1 %
35 °C	4-6 weken	hooguit 5 %
45 °C	5 dagen	hooguit 5 %

Bedenk dat vooral in de koffer-ruimte en op de hoedenplank van een in de zon geparkeerde auto de temperatuur zo hoog kan oplopen, dat de insuline in de auto bij voorkeur in een koeltas of in een thermoskan met wijde schenkhal moet worden vervoerd. Bewaar uw insuline - indien mogelijk - 's nachts in een koelkast. Bij wintersport moet worden voorkomen dat insuline bevroren raakt. Draag de insuline dicht tegen het lichaam. Met een insulinepen is dit geen probleem.

Mocht u zich in het buitenland insuline moeten aanschaffen, let er dan op dat u insuline in de juiste concentratie krijgt.

In België is de gebruikelijke **concentratie van insuline 100 Internationale Eenheden/ml (100 I.E. / ml)**, terwijl in sommige andere landen nog insulines van 40 eenheden per milliliter in flacon verpakking verkrijgbaar zijn. Voor informatie betreffende het al dan niet verkrijgbaar zijn van de door u gebruikte insuline(s) in het land van bestemming, kunt u contact nemen met

**Novo Nordisk Pharma
Internationalelaan 55/6,
1070 Brussel,
tel. 02 556 06 07.**



L. Nuttige adressen

<i>Land</i>	<i>Diabetesvereniging</i>	<i>Ambassade</i>	<i>Novo Nordisk Pharma Filiaal</i>
België	<i>Vlaamse Diabetes Vereniging</i> Ottergemsesteenweg 456 9000 Gent Tel. +32 (0)9 220 05 20 Fax +32 (0)9 221 00 82		<i>Novo Nordisk Pharma</i> Riverside Business Park Internationalelaan 55/6 1070 Brussel Tel. +32 (0)2 556 06 07 Fax +32 (0)2 520 32 92
Nederland	<i>Diabetes Vereniging Nederland</i> Fokkerstraat 17 3833 LD Leusden Tel. +31 (0)33 463 05 66 Fax +31 (0)33 463 09 30	<i>Belgische Ambassade in Nederland</i> Lange Vijverberg 12 2513 AC Den Haag Tel. +31 (0)70 312 34 56 Fax +31 (0)70 364 55 79	<i>Novo Nordisk Farma BV</i> Flemingweg 18 2408 AV Alphen a/d Rijn Tel. +31 (0)1 7244 94 94 Fax +31 (0)1 7242 47 09
Luxemburg	<i>Association Luxembourgeoise du Diabète</i> 12-14 Boulevard d'Avranche 1160 Luxembourg Tel. +352 (0)48 53 61	<i>Belgische Ambassade in Luxemburg</i> Rue de Girondins 4 1626 Luxembourg Tel. +352 (0)44 27 461 Fax +352 (0)45 42 82	
Duitsland	<i>Deutscher Diabetiker Bund e.V.</i> Danzigerweg 1 58511 Lüdenscheid Tel. +49 (0)2351 98 91 53 Fax +49 (0)2351 98 91 50	<i>Belgische Ambassade in Duitsland</i> Jägerstrasse 52-53 10117 Berlin Tel. +49 (0)30 20 64 20 Fax +49 (0)30 20 64 22 00	<i>Novo Nordisk Pharma GmbH</i> Brucknerstrasse 1 55127 Mainz Tel. +49 (0)6131 903 Fax +49 (0)6131 903 250
Frankrijk	<i>Association Française des Diabétiques</i> 58, rue Alexandre Dumas 75544 Paris Cedex 11 Tel. +33 (0)1 40 09 24 25 Fax +33 (0)1 40 09 20 30	<i>Belgische Ambassade in Frankrijk</i> 9, rue de Tilsitt 75840 Paris Cedex 17 Tel. +33 (0)1 44 09 39 39 Fax +33 (0)1 47 54 07 64	<i>Novo Nordisk Pharmaceutique SA</i> Le Palatin 30, rue de Valmy La Défense 12 92936 Paris La Défense Cedex Tel +33 (0)1 41 97 66 00 Fax +33 (0)1 41 97 66 01
Oostenrijk	<i>Osterreichische Diabetikervereinigung</i> Moosstrasse, 18 5020 Salzburg Tel. +43 (0)662 82 77 22 Fax +43 (0)662 82 92 22	<i>Belgische Ambassade in Oostenrijk</i> Wohllebengasse 6/3 1040 Wien Tel. +43 (1)662 502 07 Fax +43 (1)662 502 07 22	<i>Novo Nordisk Pharma GmbH</i> Erdbergstrasse 52-60 1030 Wien Tel. +43 (0)1405 15 01 Fax +43 (0)1408 32 04

Land	Diabetesvereniging	Ambassade	Novo Nordisk Pharma Filiaal
Noorwegen	Norges Diabetesforbund Østenjøvn, 29 0605 Oslo Tel. +47 (0)23 05 18 00 Fax +47 (0)23 05 18 01	Belgische Ambassade in Noorwegen Drammensveien, 103C 0273 Oslo Tel. +47 (0)22 55 22 15 Fax +47 (0)22 44 38 08	Novo Nordisk Scandinavia AS Hauger Skolevei 16 1309 Rud Tel. +47 (0)67 17 85 00 Fax +47 (0)67 13 09 11
Italië	F.A.N.D. Associazione Italiana Diabetici Via Dracone, 23 20 126 Milano Tel. +39 (0)6257 01 76 Fax +39 (0)6257 01 76 Free toll Tel. +39 800 82 00 82	Belgische Ambassade in Italië Via Monte Parioli, 49 00 197 Roma Tel. +39 (0)6 360 95 11 Fax +39 (0)6 322 69 35	Novo Nordisk Farmaceutici SpA Via Elio Vittorini 129 00144 Roma Tel. +39 (0)650 08 81 Fax +39 (0)650 18 780
Portugal	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal Rua do Salitre, 118-120 1250-203 Lisboa Tel. +351 (0)21 381 61 00 Fax +351 (0)21 385 93 71	Belgische Ambassade in Portugal Praça Marquês de Pombal, 14, 6° 1250 Lisboa Tel. +351 (0)21 317 05 10 Fax +351 (0)21 356 15 56	Novo Nordisk A/S Quinta da Fonte Edifício D. José 954 - Piso 1 Porto Salvo 2780-730 Paco de Arcos Tel. +351 (0)21 440 40 00 Fax +351 (0)21 440 40 80
Spanje	Sociedad Española de Diabetes Don Ramón de la Cruz 88, ofic. 1 28006 Madrid Tel. +34 (0)91 401 33 42 Fax +34 (0)91 402 02 27	Belgische Ambassade in Spanje Paseo de la Castellana, 18/6 28004 Madrid Tel. +34 (0)91 577 63 00 Fax +34 (0)91 431 81 66	Novo Nordisk Pharma SA Caleruega, 102 28033 Madrid Tel. +34 (0)91 334 98 00 Fax +34 (0)91 334 98 20
Griekenland	Hellinic Diabetes Ass. 23, Andron & Aiginiton Str. 11 528 Athens Tel. +30 (0)10 721 18 45 Fax +30 (0)10 721 50 82	Belgische Ambassade in Griekenland 3, Sékéri Str. 10 671 Athens Tel. +30 (0)10 360 03 14 Fax +30 (0)10 360 42 89	Novo Nordisk Hellas Ltd 518, Messoghion Avenue 153 42 Aghia Paraskevi Athens Tel. +30 (0)10 601 14 40 Fax +30 (0)10 639 51 01
Verenigde Staten	American Diabetes Association 1701 North Beauregard Street Alexandria, VA 22311 Tel. +1 (0)800 232 3472 Fax +1 (0)703 549 6995	Belgische Ambassade in de Verenigde Staten 3390 Garfield Street Northwest Washington DC 20008 Tel. +1 (0)202 333 6900 Fax +1 (0)202 333 3079	Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. 100 College Road, West Suite 200 Princeton New Jersey 08540 Tel. +1 (0)609 987 5800 Fax +1 (0)609 921 8082

Land	Diabetesvereniging	Ambassade	Novo Nordisk Pharma Filiaal
Zwitserland	Schweizerische Diabetes-Gesellschaft Forchstrasse, 95 8032 Zürich Tel. +41 (0)1 383 13 15 Fax +41 (0)1 422 89 12	Belgische Ambassade in Zwitserland Jubiläumstrasse, 41 3005 Bern Tel. +41 (0)31 351 04 62 Fax +41 (0)31 352 59 61	Novo Nordisk Pharma AG Untere Heselbachstrasse, 46 8700 Küsnacht Tel. +41 (0)1 914 11 11 Fax +41 (0)1 914 11 00
Verenigd Koninkrijk	Diabetes UK 10, Queen Anne Street Lodon W1M 0BD Tel. +44 (0)207 323 1531 Fax +44 (0)207 637 3644	Belgische Ambassade in het Verenigd Koninkrijk Eaton Square, 103 London SW1 W9 AB Tel. +44 (0)207 470 3700 Fax +44 (0)207 259 6213	Novo Nordisk Pharmaceuticals Ltd. Novo Nordisk House Broadfield Park Brighton Road Pease Pottage Crawley West Sussex RH11 9RT Tel. +44 (0)129 361 3555 Fax +44 (0)129 361 3535
Ierland	Diabetes Federation Ireland 76, Lr. Gardiner Street Dublin 1 Tel. +353 (0)1 836 3022 Fax +353 (0)1 836 5182	Belgische Ambassade in Ierland Shrewsbury House 2, Shrewsbury Road Dublin 4 Tel. +353 (0)1 269 2082 Fax +353 (0)1 283 8488	Novo Nordisk Ltd. 3-4 Upr. Pembroke St. Dublin 2 Tel. +353 (0)1 678 5989 Fax +353 (0)1 676 3259
Zweden	Svenska Diabetesförbundet Sturegatan 43 tr Box 1107 172 22 Sundbyberg Tel. +46 (0)8 564 821 03 Fax +46 (0)8 564 821 39	Belgische Ambassade in Zweden Villagatan 13A Box 26114 114 32 Stockholm Tel. +46 (0)8 534 80 200 Fax +46 (0)8 534 80 207	Novo Nordisk Scandinavia AB Vattenverksvägen 47 Box 50587 202 15 Malmö Tel. +46 (0)40 38 89 00 Fax +46 (0)40 18 72 49
Finland	Suomen Diabetesliitto ry Kirjoniementie 15 33680 Tampere Tel. +358 (0)3 286 04 22 Fax +358 (0)3 360 04 62	Belgische Ambassade in Finland Kallioliinantie 5 00140 Helsinki Tel. +358 (0)9 17 04 12 Fax +358 (0)9 62 88 42	Novo Nordisk Farma Oy Itätuulentie 1 02100 Espoo Tel. +358 (0)9 348 25 00 Fax +358 (0)9 348 25 301

Diabetes-identiteitskaart en doktersverklaringen

Om uw veiligheid te verzekeren in alle omstandigheden, vindt u hierbij diabetes-identiteitskaarten en doktersverklaringen in het Engels, Nederlands, Spaans, Italiaans, Frans, Duits, Grieks en Portugees.

I'm a diabetic...

If I am behaving abnormally please give me 3 lumps of sugar, or a sugared drink immediately. If I do not want to or cannot swallow, or if recovery does not take place after 15 minutes, or if I am unconscious, bring me to a hospital at once.

Hospital _____

Place _____

Attending physician _____ Tel _____

I'm a diabetic...

If I am behaving abnormally please give me 3 lumps of sugar, or a sugared drink immediately. If I do not want to or cannot swallow, or if recovery does not take place after 15 minutes, or if I am unconscious, bring me to a hospital at once.

Hospital _____

Place _____

Attending physician _____ Tel _____

Ik heb diabetes...

Indien ik verward (maar bewust) aangetroffen word, moet men mij 3 suikerklontjes of 1 glas gesuikerde drank geven. Indien ik niet kan of wil slikken, of bij onvoldoende verbetering na 15 minuten, of bij bewusteloosheid, dient men mij zo snel mogelijk naar een ziekenhuis te vervoeren.

Hospitaal _____

Plaats _____

Behandelende arts _____ Tel _____

Doctor's certificate

Mrs / Miss / Mr _____

born on ___ / ___ / ___ is suffering from diabetes mellitus and
should receive or take daily (number :) _____ injection(s)

of the insulin(s) (brand :) _____

or take daily (number :) _____ tablets

of (brand :) _____

Attending physician, _____

Place _____ date _____

Doctor's certificate

Mrs / Miss / Mr _____

born on ___ / ___ / ___ is suffering from diabetes mellitus and
should receive or take daily (number :) _____ injection(s)

of the insulin(s) (brand :) _____

or take daily (number :) _____ tablets

of (brand :) _____

Attending physician, _____

Place _____ date _____

Doktersverklaring

Mevr. / Dhr. _____

geboren op ___ / ___ / ___ heeft diabetes mellitus en dient daarom te
te worden behandeld met dagelijks (aantal :) _____ injectie(s)

van de insuline(s) (merknaam :) _____

of met dagelijks (aantal :) _____ tablet(ten) van

het preparaat (merknaam :) _____

Behandelend arts, (handtekening :) _____

Plaats _____ Datum _____

Diabetes-identiteitskaart en doktersverklaringen

Om uw veiligheid te verzekeren in alle omstandigheden, vindt u hierbij diabetes-identiteitskaarten en doktersverklaringen in het Engels, Nederlands, Spaans, Italiaans, Frans, Duits, Grieks en Portugees.

Soy diabético...

Si mi conducta no es normal, es posible que esté bajo los efectos de cualquier reacción asociada con mi enfermedad o su tratamiento. Por favor, denme rápidamente 3 terrons de azúcar o bebidas azucaradas. Si estoy inconsciente o no reacciono antes de 15 minutos, por favor llévenme al hospital.

Hospital _____

Domicilio _____

El Medico responsable _____ Tel _____

Je suis diabétique...

En cas de comportement anormal, veuillez me donner d'urgence 3 morceaux de sucre ou 1 verre d'une boisson sucrée. Si je refuse ou semble incapable d'avaler, ou si mon état ne s'améliore pas après 15 minutes, ou en cas de perte de conscience, il est urgent de me faire hospitaliser.

Hôpital _____

Lieu _____

Le médecin traitant _____ Téléphone _____

Sono diabetico...

In caso di malessere o comportamento inconsueto, la prego di darmi immediatamente 3 zollette di zucchero o una bevanda zuccherata. Se non posso o non voglio inghiottire, se non mi riprendo dopo 15 minuti, se perdo conoscenza, portatemi subito in ospedale.

Ospedale _____

Luogo _____

Medico curante _____ Tel _____

Certificación de tratamiento

Sra / Srta / Sr _____

nacido el ___/___/___ padece diabetes mellitus y debe recibir

cada día (numero :) _____ inyección(es)

de insulina(s) de (marca :) _____

o tomar cada día (numero :) _____ comprimidos(s)

de (marca :) _____

El medico responsable, (firma) _____

Domicilio _____ Fecha _____

Attestation médicale

Mme / Mlle / M _____

né(e) le ___/___/___ souffre de diabète sucré et doit recevoir

chaque jour (nombre :) _____ injection(s)

d'insuline(s) de (marque :) _____

ou prendre chaque jour (nombre :) _____ comprimé(s)

de (marque :) _____

Le médecin traitant, _____

Lieu _____ Date _____

Certificato Medico

Sig. ra / Sig.na / Sig _____

nata/o il ___/___/___ è diabetico. Ogni giorno ha bisogno di effettuare il seguente trattamento insulinico :

insulina (tipo, unità e.n. di iniezioni al giorno) _____

altri farmaci _____

Firma del medico curante _____

Luogo _____ Data _____

Diabetes-identiteitskaart en doktersverklaringen

Om uw veiligheid te verzekeren in alle omstandigheden, vindt u hierbij diabetes-identiteitskaarten en doktersverklaringen in het Engels, Nederlands, Spaans, Italiaans, Frans, Duits, Grieks en Portugees.

Ich habe Diabetes...

Wenn ich mich ungewöhnlich (Raushzustand) verhalte, geben Sie mir sofort 3 Zuckerwürfel oder 1 Glas eines zuckerhaltigen Getränks. Wenn ich mich weigere zu schlucken oder nicht schlucken kann, wenn mein Zustand sich nicht innerhalb kurzer Zeit bessert oder wenn ich das Bewußtsein verliere, bringen Sie mich bitte unmittelbar ins Krankenhaus.

Krankenhaus _____

Ort _____

Der behandelnde Arzt _____ Telef. _____

Είμαι Διαβητικός...

Εάν σφραγιστώ, δώστε μου 3 ζάχαρη κύβους ή 1 γυαλί ζάχαρη ή γλυκό ποτό. Εάν δεν θέλω να το πίνω ή δεν μπορώ να το πίνω, μην αφήσετε να περάσει 15 λεπτά από την ώρα που έχω συνθηκολογηθεί, να με μεταφέρετε άμεσα στο Νοσοκομείο.

Νοσοκομείο _____

Όριο _____

Ορίων Νοσηλεύς _____

Τηλέφωνο: _____

Sou Diabético...

Se me encontrarem confuso mas conciente deem-me açúcar ou água açucarada. Se eu recusar ou parecer incapaz de engolir, ou se o meu estado não apresentar melhoras após 15 minutos, ou em caso de perda de consciência, levem-me de urgência oa hospital.

Hospital _____

Localidade _____

Médico assistente _____ Telef. _____

Ärztliches Attest

Frau / Herr _____

geboren am ___/___/___ leidet an Diabetes Mellitus

Sie / er spritzt ___ I.E.(insulin :) _____

spritzt ___ I.E.(insulin :) _____

spritzt ___ I.E.(insulin :) _____

erhält ___ Tabletten (Produktname :) _____

erhält ___ Tabletten (Produktname :) _____

Der behandelnde Arzt _____

Ort _____ Datum _____

Ιατρική Βεβαίωση

Όντι (γεννητικό φύλο) _____

γεννηθείς στις ___/___/___ πάσχει από Σακχαρώδη Διαβήτη

και διασπαστεί με ινσουλίνη (αριθμός) _____

επιπλέον _____

λαμβάνει/λαμβάνει ή/και χάπια

Ο/Η κ. _____

Υπογράφει

Τόπος _____

Ημερομηνία _____

Declaração Médica

Sr. / Sra. _____

nacido(a) em ___/___/___ sofre de Diabetes Mellitus e deve admini-

strar diariamente (número :) _____ injeção(ões)

de insulina(s) (designação commercial :) _____

ou tomar diariamente (número :) _____ de comprimidos(s)

de (designação commercial :) _____

O médico assistente (assinatura) _____

Local _____ Data _____

Aangifte voor de douane

Dit attest is nuttig om bij je te hebben; het vermeldt dat je je materiaal gebruikt om medische redenen (zo word je niet verward met een druggebruiker). Laat de merknaam van je insuline(s), pen, glucosemeter, pomp, enz op dit attest vermelden.

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

Novo Nordisk is nummer één
in de behandeling van diabetes
met een volledig gamma insulines,
hoogkwaliteits insuline-injectiesystemen
erop passende naalden en glucagon.

Novo Nordisk stelt volgende brochures
ter beschikking van de patiënt:

- ◆ **Wat is diabetes?**
- ◆ **Wat is diabetes type 2?**
- ◆ **Insuline injecteren met een pen**
- ◆ **Diabetes en lichaamsbeweging**
- ◆ **Diabetes en voeding**
- ◆ **Diabetes en reizen**
- ◆ **Diabetes en hoge bloeddruk**
- ◆ **Diabetes en zwangerschap**
- ◆ **Diabetische voet**
- ◆ **GlucaGen® Hypokit**

Novo Nordisk steunt de
Vlaamse Diabetes Vereniging, vzw
Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent
Tel 09 220 05 20
Fax 09 221 00 82
Infolijn: 0800 96333
mailto:vdv@diabetes-vdv.be
www.diabetes-vdv.be



Internationalelaan 55/6 - 1070 Brussel
www.novonordisk.be

