

Vakantie en reizen - Tips voor diabetespatiënten

Roche ACCU-CHEK®

Diabetes hebben betekent niet dat u thuis moet blijven! Er zijn zoveel manieren om comfortabel en gemakkelijk te reizen dat diabetes geen belemmering hoeft te zijn. U zult echter wel een aantal voorzorgsmaatregelen moeten treffen. Misschien moet u de controle van uw bloedsuiker of uw schema voor de maaltijden en insuline aanpassen. En dan kunt u natuurlijk op reis altijd nog op problemen stuiten, hoe goed u zich ook heeft voorbereid. De trein kan misschien een onverwacht defect krijgen of het eten op het vliegtuig wordt niet op tijd opgediend. Neem de tips in deze brochure even door voor een voorspoedige reis!

Reizen met het vliegtuig

Ondanks alle voorpret is een lange vliegtuigreis vaak niet altijd even aangenaam. Het lange zitten in een te krappe ruimte en de verlenging van dag of nacht zorgen voor een ongewone belasting. Laat u niet door het vaak calorierijke eten op uw bord verleiden. Drink veel, maar zo weinig mogelijk alcohol. Uw bloedsomloop zal u dankbaar zijn. Bij langere vluchten loopt men door het gebrek aan beweging kans op trombose met alle gevolgen vandien. Dat kan echter worden voorkomen.

Aanpassing van insuline en tabletten bij verre reizen

Bij verre reizen komt door het tijdsverschil misschien het inname- en injectieritme in het gedrang. Zo past u zich het best aan de plaatselijke tijd aan:

1. Aanpassing van tabletten

Type 2 diabetespatiënten, die orale antidiabetici nemen, kunnen hun gewone dosis op basis van de plaatselijke tijd innemen. Bij een langere vlucht in westelijke richting, waardoor de dag langer wordt, wordt de inname vertraagd. Bij een vlucht in oostelijke richting wordt de dag en dus ook de tabletinname ingekort. Het suikergehalte van het bloed kan op peil worden gehouden door een verlaagde, respectievelijk verhoogde voedselopname. Voor alle zekerheid moet het suikergehalte in het bloed worden gecontroleerd.

2. Aanpassing van insuline

Het spreekt vanzelf dat het mogelijk is de diabetesbehandeling, meer bepaald de insulinetherapie, aan te passen aan de verlenging of verkorting van de dag. Er zijn daarvoor algemene regels en individuele aanbevelingen, die het best met de behandelende arts worden besproken.

Vuistregel: als de dag aanzienlijk verlengd wordt, hebt u meer insuline nodig - eventueel een bijkomende injectie. Als de dag door de vliegrichting aanzienlijk ingekort wordt, hebt u minder insuline nodig - indien mogelijk valt de hele avonddosis weg.

Vlucht van oost naar west: de dag wordt bijvoorbeeld met 6 uur verlengd (een verlenging van 25 %). De behoefte aan insuline stijgt overeenkomstig.

Vlucht van west naar oost: de dag wordt bijvoorbeeld met 7 uur ingekort (een verkorting van bijna 30%). De behoefte aan insuline daalt overeenkomstig.

De meting van het suikergehalte in het bloed blijft belangrijk voor alle diabetes-patiënten die met insuline worden behandeld en die tijdens de tijdsverschuiving hun insulinedosis moeten aanpassen. Aan de hand van de meting kunnen ze zien of het suikergehalte in het bloed is toegenomen of afgenomen. Door een aanpassing van de hoeveelheid insuline kunnen ze de toename of de afname dan opvangen.

Reservemateriaal

Aangezien het soms moeilijk is om in het buitenland aan batterijen te komen, neemt u best voldoende reservebatterijen en teststroken mee. Dit geldt ook voor insuline. Neem bij voorkeur een extra voorraad insuline mee die overeenstemt met een behandeling van ongeveer 10 dagen.

Tips:

- ⇒ Kies voor een plaats aan de gang.
- ⇒ Zorg voor beweging: sta regelmatig op en wandel wat rond.
- ⇒ Drink overvloedig, bij voorkeur mineraalwater.
- ⇒ Draag indien nodig steunkousen.
- ⇒ Bewaar alles in uw handbagage, zodat alles binnen handbereik is als u aankomt. Als u met iemand reist, kunt u uw reisgenoot een deel van uw materiaal geven.

Het bewaren van insuline

Stop de insuline en testmaterialen niet in uw koffers. De temperatuur in de laadruimte van het vliegtuig is heel laag en kan de werking van de insuline en de testmaterialen beïnvloeden.

Insuline moet volgens de aanbevelingen koel bewaard worden. In zuiderse landen is een continue koeling echter niet gegarandeerd. Dat brengt veel diabetespatiënten aan het twijfelen. Hun vrees is echter grotendeels ongegrond, aangezien uit de praktijk blijkt dat insuline zonder problemen ook langere tijd buiten de koelkast kan worden bewaard (tot maximum 1 maand). Insuline mag echter niet worden blootgesteld aan zonnestralen en temperaturen boven 40°C.

Reizen met de wagen

Vaak gaat men met de auto op vakantie en rijdt men grote afstanden.

Als dit het geval is, dient u daarbij op het volgende te letten:

- ⇒ Op de dag van de reis de gewone insulinedosis op het gebruikelijke tijdstip inspuiten. De maaltijden dienen eveneens op het gebruikelijke tijdstip te vallen en dezelfde omvang te hebben als gewoonlijk.
- ⇒ Voor de aanvang van een rit moet men eerst het suikergehalte in het bloed controleren. Als u daarbij een teveel of een tekort vaststelt, stelt u het vertrek uit tot uw suikergehalte weer normaal is.
- ⇒ Onderweg moet u altijd druivensuiker binnen handbereik hebben. Zodra u vermoedt dat uw bloedsuiker te laag is, onderbreekt u de rit. Voorzie genoeg pauzes om te eten en u te ontspannen. Neem voldoende voorraad mee voor tussen de maaltijden: er staan soms lange files op de autowegen.
- ⇒ Las tenminste om de twee uur een pauze in. Denk eraan dat stress de bloedsuikerspiegel verhoogt en een lichamelijke inspanning de spiegel verlaagt. Vandaar dat tijdens een langere rit het suikergehalte in het bloed regelmatig moet worden gecontroleerd.

⇒ Bewaar insuline en testmaterialen bijvoorbeeld nooit in het handschoenenkastje of in de koffer van uw wagen omdat de temperatuur daar heel hoog kan oplopen.

We zetten de belangrijkste aanbevelingen even op een rij:

1. Zorg ervoor dat u steeds voldoende dosissen snel verteerbare koolhydraten binnen handbereik hebt.
2. Vóór een rit niet meer insuline inspuiten dan gewoonlijk.
3. Vóór de aanvang van een rit niet minder eten dan anders.
4. Vermijd ritten die het gebruikelijke dagritme verstoren.

Bloedsuikermetingen in extreme omstandigheden

Het controleren van het suikergehalte in het bloed met behulp van een teststrook is een chemische reactie, die aan bepaalde temperaturen gebonden is. Het optimale bereik voor een correcte bloedsuikercontrole ligt tussen $\pm 15^{\circ}\text{C}$ en $\pm 35^{\circ}\text{C}$ in functie van de bloedglucosemeter die u gebruikt. Bij hogere of lagere temperaturen zult u bijgevolg voorzorgsmaatregelen moeten treffen, als u een correcte bloedsuikerwaarde wilt krijgen.

1. Metingen bij lage temperaturen

Om het meettoestel en de teststroken optimaal tegen lage temperaturen te beschermen moeten ze altijd dicht tegen het lichaam gedragen worden. Zo wordt het toestel door de lichaamswarmte opgewarmd. Als u in de openlucht moet meten, dient u dat snel te doen en zo veel mogelijk uit de wind. Zo krijgt u een juiste meting.

2. Metingen bij hoge temperaturen en een grote luchtvochtigheid

Als er in uw vakantieoord een grote luchtvochtigheid heerst, mag u de doos met teststroken slechts eventjes openen. Nadat u de stroken eruit hebt gehaald, dient u ze onmiddellijk weer te sluiten.

3. Metingen op grote hoogte

Ook tijdens een bergtocht werkt uw toestel voor bloedsuikercontrole nauwkeurig. Naarmate u hoger gaat, neemt echter de luchtdruk toe en neemt de partiële druk van de zuurstof af. Dat betekent dat er weinig zuurstof in de lucht zit.

Dat heeft echter geen invloed op de nauwkeurigheid van de teststroken. De bloedsuikercontrole gebeurt immers met systemen die geen zuurstof nodig hebben. U kunt dus gerust met uw meettoestel op trektocht gaan.

Voeding tijdens uw vakantie

Wie in een ver land rondreist, wil de culinaire specialiteiten ervan leren kennen. Informeer u over de typische voeding van uw vakantieoord en het koolhydraten-gehalte ervan. Met een diabetes die goed onder controle is, kunt u alle culinaire geneugten gaan ontdekken. Het is van belang dat u zeker de eerste dagen regelmatig het suikergehalte van uw bloed controleert. Blijf dat doen tot wanneer u in staat bent om de ongewone gerechten correct in te schatten.

Tot de meest voorkomende klachten op reis behoren maag- en darmstoornissen, die veroorzaakt worden door de ongewone gerechten. Vooral bij het begin van de vakantie moet men voorzichtig

zijn bij het eten. Kies voor kleine porties en licht verteerbare gerechten. Geef uw maag en darmen de tijd om aan de andere omstandigheden te wennen.

Veel drinken - maar dan wel de juiste drank!

Drink overvloedig, zeker in warme landen. Het is belangrijk om ten minste 1 tot 2 liter thee of mineraalwater per dag te drinken. Dat houdt uw bloedcirculatie aan de gang.

Wees voorzichtig met alcohol! Vooral in de vakantie drinkt men omwille van de gezellige sfeer wel eens een glaasje. Overdaad schaadt echter uw gezondheid.

Drink alcohol met mate - niet meer dan twee glazen per dag: 0,04 l sterke drank, 0,125 l droge wijn, 0,1 l zeer droge schuimwijn, 0,33 l bier voor diabetespatiënten, 0,25 l goed uitgegiste cider.

Denk eraan:

- ⇒ geen alcohol op een lege maag te drinken;
- ⇒ rekening te houden met het energiegehalte van de dranken (alcohol bevat veel calorieën);
- ⇒ bij het drinken van alcohol koolhydraathoudende voedingsmiddelen te nuttigen (anders bestaat er kans op een te laag suikergehalte) en koolhydraathoudende voedingsmiddelen niet te vervangen door alcohol.

Enkele fundamentele regels:

Eet geen rauwe gerechten (bijvoorbeeld salade). Fruit en groenten moeten eerst worden geschild. Geef de voorkeur aan dranken die nog in hun originele gesloten verpakking zitten.

Tips

- ⇒ Schillen en koken, of afblijven!
- ⇒ Gerechten met veel olie of vet vermijden.
- ⇒ Vlees- en visgerechten moeten helemaal gaar zijn. Uiteraard moeten de ingrediënten vers zijn.
- ⇒ Geen leidingwater drinken. Gebruik geen ijsblokjes.
- ⇒ Melkproducten, meer bepaald onverpakt roomijs, zoveel mogelijk mijden.

Wordt u ondanks die voorzorgsmaatregelen toch ziek (diarree of braken), neem dan de medicijnen die uw arts of apotheker u heeft aangeraden. Zorg er telkens voor dat het verlies aan water wordt opgevangen door het drinken van thee of mineraalwater. Zorg er ook voor dat u voldoende zout en suiker nuttigt. Maak daarvoor bij voorkeur gebruik van speciale preparaten die in de apotheek verkrijgbaar zijn. Die preparaten mogen niet in uw bagage ontbreken.

Als u veel drinkt en licht verteerbare koolhydraten (bijvoorbeeld beschuiten) eet, zult u snel weer beter zijn. Als de diarree langer dan twee dagen duurt, moet u voor alle zekerheid toch een arts raadplegen.

Hou nooit volledig op met het inspuiten van insuline of innemen van tabletten. De strikte bloedsuikercontrole en de aanpassing van de insulinebehoefte zijn belangrijk. Voer voor alle zekerheid ook een acetoncontrole uit.

De juiste kleding

Houd bij het uitkiezen van uw kleding rekening met de temperaturen die in het vakantieland heersen. De kleren dienen losjes en comfortabel te zitten. Ideaal zijn natuurvezels omdat die voor een goede klimaatcompensatie zorgen.

Draag altijd sokken en schoenen, indien mogelijk zonder naden: dan is de kans kleiner dat ze knellen of schuren. Dat gevaar bestaat vooral in een heet en vochtig klimaat. Loop niet blootsvoets, want dan kunt u verwondingen oplopen of verbrand raken door het hete zand. Dat geldt vooral als u zenuwstoornissen aan uw voeten hebt.

Als het koud is, bijvoorbeeld op wintersport, is het belangrijk om de voeten altijd goed warm te houden. Zo voorkomt u bevriezing.

De juiste bescherming tegen de zon

De meeste mensen genieten ervan om op vakantie in de zon te liggen. Zonnebaden zonder bescherming is echter gevaarlijk. Zelfs één dag overdreven bestraling door de zon kan zorgen voor ernstige huidbeschadigingen.

Het UV-bereik van zonlicht is onderverdeeld in UV-A-straling (met lange golven) en UV-B-straling (met middellange golven). UV-A-straling is vooral verantwoordelijk voor de chronische beschadiging van het huidweefsel en veroorzaakt een veroudering van de huid, de vorming van rimpels, schilferachtige huidveranderingen en in het slechtste geval huidkanker.

UV-B-straling stimuleert de aanmaak van pigmenten en veroorzaakt de typische zonnebrand. UV-B-straling is verantwoordelijk voor blijvende beschadiging van de opperhuid.

Een gepast zonnebrandmiddel kan voorkomen dat uw huid rood wordt van de zon.

De beschermingsfactor geeft aan hoe lang het product bescherming biedt tegen de zon. Zo zorgt een product met factor 10 ervoor dat de huid tienmaal langer beschermd is tegen de zon dan onbehandelde huid.

Als onbehandelde huid al na 12 minuten rood wordt van de zon, duurt het 120 minuten alvorens huid die met een product met factor 10 is behandeld, rood wordt.

De UV-A-factor geeft de intensiteit van de straling aan: met een product met factor 10 dringt er tien keer minder UV-A-energie in de huid binnen. Ook watervastheid, vochtinbrengende eigenschappen en bescherming tegen rimpel-vorming zijn belangrijke eigenschappen van een goed zonnebrandmiddel.

Zo wordt zonnebaden een genot:

- ⇒ Zonnebrandmiddelen met chemische filters beginnen pas 30 minuten na het aanbrengen te werken. Ze moeten bijgevolg tijdig worden aangebracht.
- ⇒ De zonnecrème moet royaal worden aangebracht. Alleen dan is een optimale bescherming gegarandeerd.
- ⇒ Belangrijk: voor een optimale bescherming is het aan te raden zich regelmatig met nieuwe zonnecrème in te smeren. Transpireren, baden (ook als het product watervast is) en wrijven nemen steeds een deel van het aangebrachte zonnebrandmiddel weg.
- ⇒ Alternatieven voor producten met chemische zonnefiltersubstanties zijn zonnebrandmiddelen met pigmenten en deksubstanties (fysische zonnebescherming). Die absorberen de UVstralen niet, maar reflecteren en verstrooien ze. Als men allergisch is voor zonnefiltersubstanties, zijn die middelen een zinvol alternatief.

⇒ Stoffen die beschermen tegen UVstralen, hoofddeksels en zonnebrillen bieden een doeltreffende bijkomende bescherming.

Uitgerust voor noodgevallen

Als diabetespatiënten door de douane worden gecontroleerd, vragen ze zich vaak bang af of er geen problemen zullen zijn met de accessoires voor de behandeling.

Een gebrek aan kennis van de plaatselijke taal maakt het vaak moeilijk om zich verstaanbaar te maken. Vandaar dat het aan te raden is om vóór uw vertrek uw arts een meertalig attest te laten opstellen. Daarin moet dan worden verklaard dat u insuline inspuit, dat u het suikergehalte van uw bloed moet meten en dat u daarvoor dus de nodige accessoires nodig hebt.

Ga op reis discreet te werk als u insuline inspuit en metingen verricht. Het gaat om zaken die niet overal gebruikelijk zijn en die verkeerd kunnen worden geïnterpreteerd.

Sport op vakantie

Vaak wordt de vakantie gebruikt voor sportactiviteiten waarvoor men tijdens het jaar geen tijd heeft. Sporten die weinig of middelmatig belastend zijn, zijn ideaal voor type 2 diabetespatiënten. Daartoe behoren typische vakantieactiviteiten zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Die sporten trainen het hart en de bloedsomloop zonder de bloeddruk te hoog op te drijven.

Goed voorbereide type 1 diabetespatiënten kunnen op vakantie in principe alle soorten sport beoefenen. Aan veel sportactiviteiten, bijvoorbeeld duiken, zijn er echter gevaren verbonden als het suikergehalte in het bloed te laag is. Een grondige voorbereiding is daarom onontbeerlijk.

Daling van het suikergehalte in het bloed bij type 2 diabetes-patiënten

Diabetespatiënten die tabletten innemen om het suikergehalte in hun bloed te doen dalen of die een conventionele insulinetherapie volgen (twee injecties per dag) kunnen door veel te bewegen hun bloedsuikergehalte doen dalen. U dient dus een te laag suikergehalte te voorkomen. En denk eraan: ook enkele uren na de belasting van het lichaam kan het bloedsuikergehalte nog afnemen. Voer daarom telkens wanneer u twijfelt een bloedsuikermeting uit.

Daling van het suikergehalte in het bloed bij type 1 diabetes-patiënten

Diabetespatiënten die meermaals per dag insuline inspuiten, kunnen voor het sporten hun insulinedosis verminderen. Daardoor voorkomen zij doelbewust een te laag bloedsuikergehalte. Bij type 1 diabetespatiënten daalt het bloedsuikergehalte echter niet altijd door sportactiviteiten. Bij een bloedsuikergehalte van 250 mg/dl en sporen van aceton in de urine kan sporten gevaarlijk zijn. Aangezien in dat geval het lichaam een gebrek heeft aan insuline, stijgen bij een belasting ervan de bloedsuikerwaarden zeer sterk. Er ontwikkelt zich dan een oververzuring van het bloed die gevaarlijk kan worden.

Laat u door uw arts grondig onderzoeken en adviseren voor u met sporten begint. Wat zeker deel uitmaakt van een dergelijk onderzoek is een belastingsECG. Dat toont hoe veel u uw hart en uw bloedsomloop mag belasten. Er zijn medische beperkingen ingeval van een vergevorderde diabetische oog- of nierziekte, hartklachten, hoge bloeddruk en diabetische voetproblemen.

Uw persoonlijke vakantiechecklist

De voorbereiding:

- ⇒ Controleer of uw identiteitspapieren (paspoort of identiteitskaart) nog geldig zijn en laat ze eventueel verlengen. Vraag tijdig de nodige visums aan.
- ⇒ Leg uw internationaal inentingsbewijs klaar. Uw arts of apotheker kan u zeggen welke inentingën verplicht of aan te bevelen zijn.
- ⇒ Vraag het ziekenfondsbriefje voor het buitenland aan.
- ⇒ Laat een meertalig attest opmaken door de behandelende arts.
- ⇒ Zorg voor geld en controleer of uw betaalkaart en uw creditcard nog geldig zijn.
- ⇒ Leg uw reisdocumenten, uw reisbiljet, enz. klaar.
- ⇒ Sluit eventueel de nodige verzekeringen af (reis-, bagage- en aansprakelijkheidsverzekering).
- ⇒ Bestel de post en de krant af of laat ze doorsturen.
- ⇒ Zorg ervoor dat iemand uw woning, uw planten en uw huisdieren komt verzorgen.
- ⇒ Geef waardevolle zaken ergens in bewaring.
- ⇒ Leg uw glucosemeter voor bloedsuikercontrole met een voldoende grote voorraad teststroken klaar.

De medische uitrusting

Controleer uw reisapothek. De omvang en de inhoud daarvan verschillen naargelang van de bestemming en de duur van de reis. In een goed uitgeruste reisapothek vindt men naast persoonlijke medicatie:

pleisters, een schaar, een pincet, zwachtels, elastische verbanden, wondzalf, een kleurloos ontsmettingsmiddel, pijnstillers, medicijnen tegen diarree, braken, verstopping, zonnecrème, een beschermingsmiddel tegen insecten en een digitale thermometer.

Als diabetespatiënt mag u niet vergeten de volgende zaken mee te nemen als u op reis gaat:

- ⇒ insuline of tabletten
- ⇒ injectiespuiten, pen
- ⇒ toestel voor bloedsuikercontrole en voldoende teststroken, ook voor noodgevallen
- ⇒ reservebatterijen voor het meettoestel
- ⇒ prikker en lancetten
- ⇒ dagboek voor diabetespatiënten
- ⇒ glucagonset voor noodgevallen
- ⇒ druivensuiker en proviand voor tussen de maaltijden
- ⇒ een meertalig paspoort speciaal voor diabetespatiënten
- ⇒ ga na welke soorten en doseringen insuline verkrijgbaar zijn in andere landen in geval van nood.

ACCU-CHEK®

Leven. Zoals ik het wil.

Accu-Chek: een nieuwe visie, een nieuwe naam

Diabetespatiënten maximaal van het leven laten genieten: daar draait het om bij Accu-Chek. Accu-Chek is de nieuwe naam van de diabetes service van Roche Diagnostics. Accu-Chek staat voor een complete service, gegroeid vanuit de praktijk. Dat is interessant, voor patiënten en voor iedereen die zich met diabetes bezighoudt.

Met al uw vragen in verband met zelfcontrole kan u terecht bij onze Accu-Chek Service: 0800 93 626
Of raadpleeg onze website: www.accu-chek.be

Uw persoonlijke doelstelling:

..... mg/dl voor het eten

..... mg/dl 2 uur na het eten

Aantekeningen

Contactpersonen en telefoonnummers

Naam geneesheer:

Telefoonnummer(s):

Naam diabetesverpleegkundige:

Telefoonnummer(s):

Te waarschuwen in geval van nood:

Telefoonnummer(s):

Vlaamse Diabetes Vereniging - VDV Infolijn: 0800-96 333 of 09-220 05 20 (op werkdagen van 09.00 u tot 17.00 u)

Roche Diagnostics Belgium Schaarbeeklei 198 - 1800 Vilvoorde

Verantwoordelijk uitgever: Rob Geraerds, Schaarbeeklei 198, 1800 Vilvoorde – juni - 2003