



## Inhoud:

|  |    |
|--|----|
| Met een gerust gevoel .....                      | 2  |
| Verzekeringen en ziekenfonds.....                | 2  |
| Bagage .....                                     | 2  |
| Vaccinaties .....                                | 3  |
| Wagenziekte, zeeziekte, luchtziekte .....        | 3  |
| Vliegreizen .....                                | 3  |
| Omrekening energie-eenheden .....                | 3  |
| Lichaamsbeweging en sport .....                  | 3  |
| Etenstijden .....                                | 4  |
| Gerechten .....                                  | 4  |
| Dranken .....                                    | 5  |
| Insuline bewaren.....                            | 6  |
| Tabletten bewaren .....                          | 7  |
| Glucagon .....                                   | 7  |
| Algemene richtlijnen bij lange vliegreizen ..... | 8  |
| Douane .....                                     | 11 |
| Tips .....                                       | 14 |
| Diabetesorganisaties .....                       | 15 |

## Met een gerust gevoel

U heeft werkelijk overal aan gedacht. Alles is ingepakt en geregeld; het gas is uit, de reservesleutel liet u achter bij familie, buren of kennissen. Met een gerust gevoel trekt u de deur achter u dicht.... Op deze manier is reizen een prettige manier om los te komen van de dagelijkse beslommeringen. Een geslaagde reis vraagt alleen wel om een goede voorbereiding. Zeker als er diabetes in het spel is. Want wat u ook thuislaat of vergeet, de diabetes gaat mee.

In deze Infodia vindt u praktische informatie over reizen met diabetes. Zodat u straks niets over het hoofd ziet en onbezorgd van uw reis kunt genieten. Ook in de bladen Diabc en Bloedsuiker < 10 staan regelmatig reisadviezen. Diabc krijgt u als DVN-lid automatisch thuisgestuurd, Bloedsuiker < 10 is gratis verkrijgbaar via de apotheek of apotheekhoudend arts.

Wij wensen u alvast een fijne reis toe.

## Verzekeringen en ziekenfonds

Ga altijd goed verzekerd op reis. Een reis-/ongevallenverzekering kunt u afsluiten bij uw reisbureau, bank of bij de ANWB. Overtuig u er dan wèl van dat bestaande kwalen (zoals uw diabetes) meeverzekerd zijn. Vaak is het aan te raden om ook een annuleringsverzekering af te sluiten. Het zal maar gebeuren dat u kort voor vertrek ontregeld raakt en niet op reis kunt.

Mochten zich over een eventuele schaderegeling problemen voordoen, neem dan contact op met de Diabetes Vereniging Nederland. DVN Tel.: 033 - 63 05 66.

Informeert u tijdig bij uw ziekenfonds en verzekeringsmaatschappij of u nog speciale maatregelen dient te nemen om ook in het buitenland volledig verzekerd te zijn. Doorgaans is dat niet het geval. Sommige ziekenfondsen verlangen echter dat u een zogenaamd E 111-formulier meeneemt naar het land van bestemming. Particulier verzekerden krijgen voor ziekenhuisverblijf in het buitenland een standaardbedrag uitgekeerd dat gebaseerd is op de Nederlandse tarieven voor verblijf in het ziekenhuis. Informeert u naar de hoogte van dit bedrag en sluit zo nodig een aanvullende verzekering af.

Meer over verzekeringen kunt u nalezen in de folder 'Vakantie en Sociale Verzekeringen'. Die is aan te vragen bij het Voorlichtingscentrum Sociale Verzekering, Rhijnspoorplein 1, 1091 GC Amsterdam, tel. 020 - 5 60 09 55.

## Bagage

Om problemen door diefstal en vermissing zo klein mogelijk te houden, doet u er goed aan uw insuline, medicijnen, spuitmateriaal e.d. over de handbagage van u en uw reisgenoten te verdelen. Zorg er in ieder geval voor dat u de volgende zaken in de handbagage heeft:

- a Gebruikt u insuline, neem dan voldoende insuline en spuitmateriaal (ook watten en desinfectans) mee. Denk ook aan reservespuitjes, -naalden en een reserve-insulinepen.  
Gebruikt u tabletten, zorg dan voor voldoende voorraad. In het buitenland zijn niet alle merken verkrijgbaar.
- b Zelfcontrole materiaal voor urine- en bloedonderzoek. Let op de houdbaarheidsdatum en temperatuursgevoeligheid van het materiaal.
- c Glucagon
- d Extra koolhydraten, zoals wat suiker, druivesuiker, een blikje of pakje suikerbevattende frisdrank, een vrucht of wat brood.
- e Identiteitskaart voor diabetespatiënten en/of een s.o.s.-medaillon. Tekstvoorbeelden voor zo'n identiteitskaart (in vijf talen) vindt u achter in deze brochure.

- f Een verklaring van uw arts op diens eigen brief- of receptpapier, waarin wordt vermeld dat u diabetes heeft en welk insulinepreparaat of welke tabletten u gebruikt (zie het model in vijf talen in deze brochure). Met een dergelijke verklaring voorkomt u moeilijkheden met de douane in verband met het in bezit hebben van injectiespuiten, en insuline of tabletten. Vraag uw arts ook om een reserverecept. Indien u een recept nodig heeft voor insuline in een andere dan de gebruikelijke concentratie, vraag dan tevens een recept voor injectienaalden die aan de concentratie zijn aangepast!
- g Polissen van reis- en/of ziektekostenverzekering, of fotokopieën daarvan indien u de originele polis(sen) liever thuis bewaart.

Het is handig om steeds een klein schoudertasje bij u te dragen waarin alles zit wat u nodig kunt hebben: insuline, injectiemateriaal, druivesuiker, glucagon, extra brood, enz.

## **Vaccinaties**

Voor diabetespatiënten gelden ten aanzien van 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 op met de dichtstbijzijnde GG & GD.

## **Wagenziekte, zeeziekte, luchtziekte**

Reisziekte valt goed met tabletten te behandelen. Deze tabletten, die zonder recept bij apotheek en drogist verkrijgbaar zijn, zijn voor diabetespatiënten onschadelijk. Wie weet dat hij last heeft van reisziekte 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 druivesuiker, vruchtesap of suikerbevattende frisdrank te gebruiken. Geef uzelf, indien ook dát niet mogelijk blijkt, een injectie glucagon als uw bloedsuikergehalte duidelijk te laag is.

## **Vliegreizen**

Met name voor vliegreizen is het belangrijk om alles wat u tijdens de reis nodig kunt hebben in de handbagage mee te nemen. Neem insuline, injectiespuiten, naalden, extra koolhydraten, glucagon en testmateriaal voor urine- of bloedonderzoek mee in uw handbagage, niet in de koffer. In het bagageruim dalen de temperaturen tot ver onder nul, waardoor de kofferinhoud kan bevriezen. Bevroren insuline mag niet meer worden gebruikt. Verder kan het nuttig zijn wat extra brood mee te nemen. Indien u tabletten gebruikt, hoeft u de dosis niet te veranderen, ook niet als u een lange vliegreis gaat maken. U kunt de maaltijden gebruiken op de tijden waaraan u gewend bent in het land van vertrek. Een tablet bij het ontbijt blijft een tablet bij het ontbijt.

Gebruikt u echter insuline en gaat u een lange vliegreis maken, raadpleeg dan het hoofdstuk 'Algemene Richtlijnen bij lange vliegreizen'.

## **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 kilojoules. Een 1500 kcal dieet van vroeger komt nu dus overeen met een dieet van 6300 kJ.

## **Lichaamsbeweging en sport**

Spierarbeid stimuleert niet alleen de bloedsomloop, maar leidt ook tot daling van de bloedsuikerspiegel, vanwege het toegenomen verbruik van glucose in de spiercellen. Hoe zwaarder en hoe langer de spieren worden belast, des te sterker daalt de bloedsuikerspiegel.

Indien u niet op tijd de juiste tegenmaatregelen heeft getroffen kan dit tot hypoverschijnselen leiden. Dit geldt voor alle diabetespatiënten, ongeacht of zij met insuline of met tabletten worden behandeld.

### 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  $60 \times 3,5 + 60 \times 12,5 = 960$  KJ.

Zorg er daarom voor dat u bij te verwachten sportieve prestaties een tussenmaaltijd bij u heeft. Suikerklontjes, druivesuiker of fruit alleen zijn volstrekt onvoldoende. Het eten voor onderweg mag best wat extra koolhydraten bevatten. Neem bijvoorbeeld liever een paar krentebollen mee dan brood met hartig beleg. Neem vóór u extra spierarbeid gaat verrichten, in welke vorm dan ook, de nodige maatregelen om een hypo te voorkomen. Wilt u tijdens spuittijden sporten, overweeg dan de injectie wat uit te stellen.

Diabetespatiënten mogen nooit alleen gaan zwemmen; zij dienen iemand bij zich te hebben die weet wat diabetes is en wat er in geval van een hypo moet worden gedaan.

Blijkt de urine bij herhaaldelijke controle veel ketonen te bevatten (+ + of + + +), dan helpt lichaamsbeweging niet. Integendeel, een beginnende ketoacidose kan hierdoor zelfs verergeren. Indien u nog niet heeft geleerd wat u in zo'n geval het beste kunt doen, is het raadzaam uw arts om advies te vragen.

## Etenstijden

In zuidelijke landen als Frankrijk, Spanje en Italië valt de hoofdmaaltijd doorgaans op een ander tijdstip dan in Nederland. Meestal wordt er rond 14.00 uur geluncht en kan vanaf 20.00 uur de avondmaaltijd worden gebruikt. Verschillen met de tijd waarop u gewend bent te eten kunt u op een paar manieren opvangen:

- ♦ eet op de tijd waarop u in Nederland gewend bent te eten een kleine maaltijd met koolhydraten, een tussenmaaltijd dus. Daarna gebruikt u in het restaurant een maaltijd die u de resterende hoeveelheid koolhydraten levert. Wanneer u 's avonds lang tafelt, betreft u de tussenmaaltijd van 's avonds in het diner;
- ♦ spuit uw insuline op een wat ander tijdstip dan u in Nederland gewend bent. Voor nauwkeurige richtlijnen kunt u uw arts of de Diabetes Vereniging Nederland raadplegen (DVN).

## Gerechten

Sommige diabeten zien op tegen het 'vreemde' eten tijdens een vakantie in het buitenland. Dit is echt niet nodig. Voedsel bestaat vrijwel overal uit dezelfde hoofdbestanddelen: koolhydraten, eiwitten en vetten.

Aardappelen, rijst, zetmeelhoudende groenten of granen, bloem- en/of suikerbevattende etenswaren zijn de voornaamste bron van koolhydraten. In plaats van aardappelen wordt in vele landen rijst of pasta (macaroni, spaghetti, ravioli, enz.) geserveerd.

Bereken de benodigde hoeveelheden vooraf en probeer ze eens.

Door thuis met buitenlandse maaltijden te experimenteren, raakt u er sneller mee vertrouwd. En het brengt u ook alvast in vakantiestemming.

**Eiwitrijke producten** als vlees, vis, kaas, eieren en gevogelte zijn gemakkelijk herkenbaar.

**Vetten** zijn boter, margarine, bakvet en bijvoorbeeld olijfolie. Een beperkt gebruik van olijfolie in het dieet levert geen problemen op. Een warme maaltijd kunt u koolhydraatarm beginnen met bijvoorbeeld een glas tomatensap of een nietgebonden soep, zonder macaroni of vermicelli.

Zoete desserts, bijvoorbeeld pudding en gebak moet u mijden. Neem in plaats daarvan vers fruit of 'gewoon' ijs.

## Dranken

Koffie, thee, bron- en mineraalwater zijn in principe onbeperkt toegestaan. Wees alleen wel voorzichtig met 'Turkse koffie' en Marokkaanse muntthee. Vaak zijn die mierzoet. Gewone frisdranken als cola, tonic, up-dranken, appelsap en cassis bevatten een matige hoeveelheid suiker. Daardoor zijn ze geschikt om het bloedsuikergehalte op peil te houden bij activiteiten als wandelen, reizen, zwemmen of bijvoorbeeld dansen. Light-dranken kunt u daarvoor niet gebruiken.

Droge wijn bevat maar weinig suiker. U kunt gerust een enkel glas drinken zonder dat er iets van het dieet hoeft te worden weggelaten.

Alcohol kan echter bloedsuikerverlagend werken. Eet daarom wèl iets met koolhydraten (een toastje, zoutjes) bij uw glaasje. Zoete wijnen bevatten vrij veel suiker. U moet er wat anders voor laten staan.

De Spaanse Rioja-wijnen (rood) en de 'Marquès de Riscal' zijn over het algemeen droog. Net als de Franse rode Bordeaux. Bekende droge witte wijnen zijn de Franse Muscadet (niet te verwarren met de zoete Muskateller), de Italiaanse Toscaanse wijnen en Spaanse wijnen met de aanduiding 'seco'. Droge champagne herkent u aan de term 'Brut' op het etiket. De Franse 'Sauterne' en veel Duitse witte wijnen zijn vaak te zoet om naast het dieet te gebruiken.

Sherry, port, madeira en vermouth bevatten soms erg veel suiker en hebben een stevig alcoholpercentage (tussen de 17 en 23 procent). Droge sherry herkent u aan de aanduiding 'dry', 'very dry' of 'seco'. De merken 'Tio Pepe' en 'La Ina' zijn vrijwel altijd droog. De droogste madeira is de 'Sercial'. Er bestaat ook een droge port, maar die heeft geen speciale aanduiding. Vermouth kan zowel droog als zoet zijn: lees daarom altijd het etiket. In aperitiefwijnen zoals Dubonnet en Campari zit meestal veel suiker.

Het suikergehalte van de verschillende biersoorten is sterk wisselend. Vooral donker bier is vaak zoet, u kunt het dus niet extra drinken.

Sterke dranken zoals cognac, whiskey, brandewijn en jenever zijn weliswaar suikervrij, maar (door het stevige alcoholpercentage) wel calorierijk. Likeuren en Sangria bevatten vaak veel suiker. In onderstaande tabel geven we u enkele voorbeelden van de verschillende dranken, de hoeveelheden koolhydraten en de energiewaarde (in kilocalorieën en kiloJoules).

| Dranken                    | gram KH | Kcal | kJ  |
|----------------------------|---------|------|-----|
| 1 glas rode of witte wijn  | 5       | 90   | 370 |
| 1 glas droge sherry        | 2       | 55   | 230 |
| 1 glas droge vermouth      | 3       | 60   | 250 |
| 1 flesje pils              | 14      | 155  | 645 |
| 1 flesje abdijbier         | 17      | 205  | 855 |
| 1 flesje (25 cl) cola      | 25      | 110  | 470 |
| 1 flesje (25 cl) sinas     | 30      | 125  | 510 |
| 1 glas (1 dl) jus d'orange | 8       | 35   | 145 |
| 1 glas (35 ml) cognac      | 0       | 80   | 335 |
| 1 glas (35 ml) whiskey     | 0       | 110  | 460 |
| 1 glas (35 ml) jenever     | 0       | 70   | 300 |

## Insuline bewaren

Hanteer de volgende vuistregel: bewaar insuline koel maar vorstvrij, bij voorkeur tussen 2 en 8°C, en beschermd tegen direct zonlicht.

Eenmaal bevroren insuline mag niet meer worden gebruikt. Goede plaatsen om uw insuline tijdens de reis te bewaren zijn:

- ◆ een koeltas (insuline niet tegen de koelelementen leggen)
- ◆ een isolerend doosje van piepschuim of tempex
- ◆ tussen handdoeken (opgerold)

In het handschoenenkastje en de kofferruimte van een in de zon geparkeerde auto kunnen de temperaturen behoorlijk oplopen. Vervoer insuline in zo'n geval bij voorkeur in een koeltas of in een thermosfles met wijde schenkhal. 's Nachts kunt u de thermosfles het beste in de koelkast bewaren. Overigens heeft een wat hogere temperatuur gedurende korte tijd voor de werkzaamheid van de insuline nauwelijks gevolgen, zoals uit onderstaand schema blijkt:

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

Een verlies van 5% is aanvaardbaar. Het verdient echter aanbeveling de desbetreffende insuline na thuiskomst niet meer te gebruiken. Verder geldt dat elke aangeprikte flacon, zeker in landen met een warm klimaat, **na drie weken moet worden weggedaan**, leeg of niet leeg. 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.

Neem daarom ongeveer 1 1/2 keer zoveel insuline mee als u denkt nodig te hebben; U-100 insuline is in veel landen nog niet verkrijgbaar.

Bij wintersport moet voorkomen worden dat insuline bevroren raakt. Draag de insuline tegen het lichaam tijdens het meenemen.

Mocht u in het buitenland insuline moeten aanschaffen, let er dan vooral op dat u insuline in de juiste concentratie krijgt. In Nederland is thans de gebruikelijke concentratie van insuline 100 I.E./ml, terwijl in andere landen ook insuline van 40 en 80 eenheden verkrijgbaar is. Voor meer

informatie over het al dan niet verkrijgbaar zijn van de door u gebruikte insuline(n) in het land van bestemming kunt u contact opnemen met de DVN.

## Tabletten bewaren

Ook voor het bewaren van tabletten gelden bepaalde richtlijnen. Neem er in ieder geval ruim voldoende van mee en verdeel ze over de bagage van u en uw reisgenoten. Reist u per vliegtuig, zorg er dan voor dat uw tabletten in de handbagage zitten en niet in het laadruim terecht komen; tijdens de vlucht zouden ze daar door de lage temperaturen onbruikbaar kunnen worden. Bewaar uw tabletten in de originele verpakking, liefst op een koele, donkere plaats (tussen handdoeken bijvoorbeeld).

## Glucagon

Bij een ernstige hypo met (dreigende) bewusteloosheid mag men u in geen geval iets te drinken of te eten geven. U bent dan immers niet meer in staat om te slikken.

Om de hypo te verhelpen zal iemand u in zo'n noodgeval een injectie met glucagon moeten geven. Glucagon werkt tegengesteld aan insuline: het maakt glucose vrij uit de lever, waardoor het bloedglucosepeil weer stijgt. Glucagon kan (net als insuline) in het onderhuids vetweefsel of direct in een spier worden gespoten. Op de laatste manier zult u in zo'n tien minuten uit de bewusteloosheid ontwaken. Is het zover, neem dan wat suikerhoudende drank en vervolgens iets stevigers (wat brood). De bloedglucoseverhogende werking van glucagon duurt namelijk maar kort. Neem glucagon alleen mee na overleg met uw arts, en instrueer een reisgenoot tijdig hoe het moet worden ingespoten. Laat die er gerust eens mee oefenen.

### *Informatie voor de patiënt*

Lees deze informatie goed door en bespreek één en ander met personen uit uw naaste omgeving, opdat zij u zo nodig kunnen helpen.

### *Gebruiksaanwijzing voor Glucagon*

De verpakking altijd bewaren bij kamertemperatuur en op een vaste plaats, die bekend is aan personen in de naaste omgeving. De doos van het glucagon is schokbestendig zodat de patiënt deze desgewenst bij zich kan dragen.

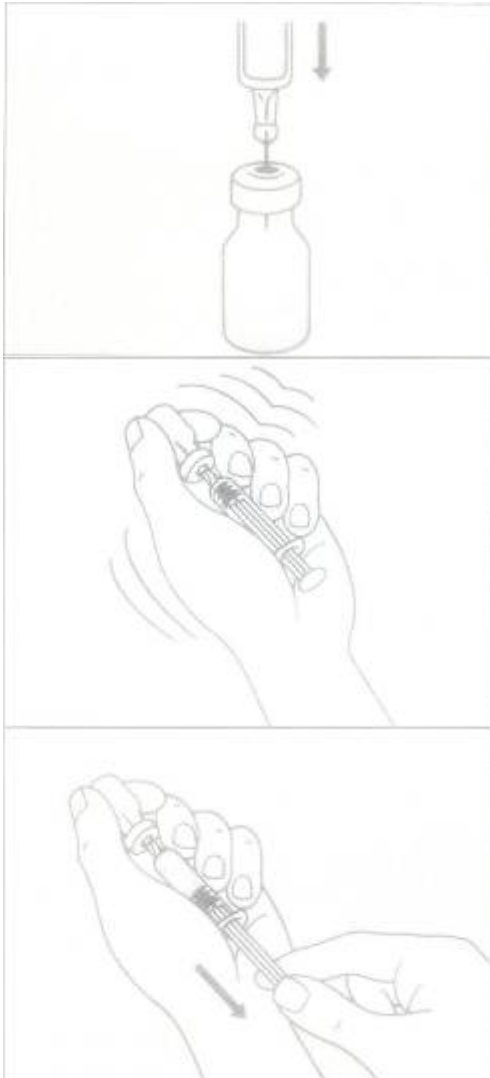
### *Glucagon, stap-voor-stap*

We laten in 4 stappen zien hoe u glucagon kunt gebruiken. In dit voorbeeld gaat het om glucagon van het merk Novo Nordisk, bij andere merken kan de gebruiksaanwijzing verschillen. Lees daarom altijd de informatie op de bijsluiter.



Het flesje met 'Glucagon (1IE)' aanbreken door het plastic beschermkapje er met de duimnagel af te wippen \*. De glazen spuit met 'Steriel water voor injectie' voor gebruik gereedmaken door de naaldbeschermer te verwijderen.

\* Een reeds loszittend beschermkapje is een reden om de verpakking niet te gebruiken en deze later bij de apotheek voor een nieuwe om te ruilen.



De injectienaald door de rubberen dop van het flesje steken en al het oplosmiddel bij het poeder spuiten.

Het geheel goed schudden tot het poeder is opgelost en een heldere vloeistof is verkregen

\*\* .

\*\* Een glucagonoplossing, waarin zich gelatine-achtige draden vormen of waarin onoplosbare deeltjes aanwezig blijven, is ongeschikt voor gebruik. De verpakking dient later bij de apotheek voor een nieuwe te worden omgeuild.

Zuig de gehele glucagonoplossing in de spuit.

Injecteer diep onder de huid of in het spierweefsel van bil, bovenbeen of bovenarm.

- ♦ Bij volwassenen en kinderen boven 25 kg: de gehele dosis (1/2 ml, zoals aangegeven op de spuit);
- ♦ bij kinderen van 25 kg of minder: een halve dosis (1/2 ml, zoals aangegeven op de spuit).

## Algemene richtlijnen bij lange vliegreizen

Hieronder geven wij enkele algemene richtlijnen voor lange vliegreizen. Daarbij gaan we ervan uit dat u met 2 dagelijkse injecties verlengdwerkende insuline (al dan niet in combinatie met kortwerkende insuline) wordt behandeld of met 4 insuline-injecties per dag (kortwerkende insuline voor de hoofdmaaltijden en verlengdwerkende insuline voor het slapen gaan).

Ga van tevoren na of er tussen land van vertrek en land van aankomst een aanzienlijk tijdsverschil - bijvoorbeeld van meer dan twee uur - bestaat. Bijregeling kan in dit geval noodzakelijk zijn. Het is wenselijk dit met uw arts te bespreken, omdat een eventuele bijregeling dient te worden afgestemd op het werkingspatroon van de door u gebruikte insuline(n) en het aantal injecties dat u zich daarvan per dag moet toedienen.

- 1 Informeer ruim van tevoren naar de juiste vluchttijden en het aantal uren dat men het horloge bij aankomst moet terugzetten of vooruitzetten. Een aantal uren terugzetten betekent dat de reisdag eventueel uren langer duurt dan normaal (zie verder 4). Een aantal uren vooruitzetten betekent dat de reisdag evenveel uren korter duurt dan normaal (zie verder 5).
- 2 Versta onder reisdag de dag (datum van vertrek), of dit nu 's morgens heel vroeg (bijvoorbeeld direct na middernacht) of 's avonds heel laat is (bijvoorbeeld net vóór middernacht).
- 3 Gebruik uw horloge als hulpmiddel bij het aanpassen van uw instelling (zie verder 4 en 5).
- 4 Duurt de reis **langer dan normaal** overweeg dan samen met uw arts de volgende richtlijnen.:

- a Bij een reisdag die hooguit **2 uur langer** is en wanneer u op 2 dagelijkse injecties bent ingesteld:
- ✓ insuline en maaltijden volgens uw horloge op de voor u gebruikelijke tijdstippen;
  - ✓ horloge bij iedere maaltijd een half uur terugzetten, totdat het de tijd van het land van aankomst aanwijst (lokale tijd);
  - ✓ vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens de lokale tijd.
- b Bij een reisdag die **2-8 uur langer** is en wanneer u op 2 dagelijkse injecties bent ingesteld:
- ✓ op de reisdag de ochtendinjectie vervangen door een hoeveelheid kortwerkende insuline. Deze hoeveelheid wordt, uitgaande van de totale dagdosis verlengdwerkende insuline (dus exclusief eventuele kortwerkende insuline) als volgt berekend:  

$$\text{dagdosis} = (\text{verlengdwerkende insuline}/24) \times \text{aantal uren langer} = \text{aantal eenheden kortwerkende insuline};$$
  - ✓ direct na de injectie het horloge over het volle tijdsverschil terugzetten (het horloge wijst dus nu reeds de tijd aan van het land waar u naar toe reist (lokale tijd);
  - ✓ af en toe een kleinigheid eten;
  - ✓ alsnog de gebruikelijke ochtendinjectie wanneer het horloge het desbetreffende tijdstip wederom aanwijst;
  - ✓ vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgende de lokale tijd.
- c Bij een reisdag, die **meer dan 8 uur langer** is en wanneer u op 2 dagelijkse injecties bent ingesteld:
- ✓ Op de reisdag de ochtendinjectie vervangen door een hoeveelheid van uw verlengdwerkende insuline. Deze hoeveelheid wordt, uitgaande van de totale dagdosis verlengdwerkende insuline (dus exclusief eventuele kortwerkende insuline) als volgt berekend:  

$$\text{Dagdosis} = (\text{verlengdwerkende insuline}/24) \times \text{aantal uren langer} = \text{aantal eenheden verlengdwerkende insuline};$$
  - ✓ direct na de injectie het horloge over het volle tijdsverschil terugzetten (het horloge wijst dus nu reeds de tijd aan van het land waar u naar toe reist (lokale tijd);
  - ✓ af en toe een kleinigheid eten;
  - ✓ alsnog de gebruikelijke ochtendinjectie wanneer het horloge het desbetreffende tijdstip aanwijst;
  - ✓ vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens de lokale tijd.
- 5 Duurt de reisdag korter dan normaal overweeg dan samen met uw arts de volgende richtlijnen:
- a Bij een reisdag die **hooguit 2 uur korter** is en wanneer u op 2 dagelijkse injecties bent ingesteld:
- ✓ insuline en maaltijden volgens uw horloge op de voor u gebruikelijke tijdstippen;
  - ✓ horloge bij iedere maaltijd een half uur vooruitzetten, totdat het de tijd van het land van aankomst aanwijst (lokale tijd).
- b Bij een reisdag die **2-8 uur korter** is en wanneer u op twee dagelijkse injecties bent ingesteld:
- ✓ op de reisdag de ochtendinjectie op het gebruikelijke tijdstip en in de gebruikelijke dosis;
  - ✓ ontbijt en de lunch op de gebruikelijke tijdstippen;
  - ✓ de tweede injectie van de reisdag eveneens op het gebruikelijke tijdstip maar de dosis verminderen met een hoeveelheid van de verlengdwerkende insuline. Deze hoeveelheid wordt, uitgaande van de totale dagdosis verlengdwerkende insuline (dus exclusief eventuele kortwerkende insuline) als volgt berekend:  

$$\text{totale dosis} = (\text{verlengdwerkende insuline} / 24) \times \text{aantal uren korter} = \text{aantal eenheden verlengdwerkende insuline minder}.$$
- In het geval van een gecombineerde behandeling met kortwerkende insuline blijft de dosis kortwerkende insuline gehandhaafd. Indien u van een standaardmengsel van kort- en langwerkende insuline gebruik maakt, verdient het aanbeveling uw arts te raadplegen;
- ✓ direct na de injectie het horloge over het volle tijdsverschil vooruitzetten (het horloge wijst dus nu de tijd van het land van bestemming aan (lokale tijd);
  - ✓ een half uur na de injectie het avondeten. Indien u met de tweede injectie alleen verlengdwerkende insuline heeft gespoten, zult u merken dat u met iets minder voedsel uitkomt dan normaal;
  - ✓ vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens de lokale tijd.

C Bij een reisdag **die meer dan 8 uur korter** is en wanneer u op twee injecties per dag bent ingesteld:

- ✓ op de reisdag de ochtendinjectie 2 uur later, maar in de gebruikelijke dosis;
- ✓ een half uur na de injectie ontbijten en 4 uur later lunchen;
- ✓ op de reisdag vervalt uw tweede injectie geheel.

Omdat de eerste injectie later dan gebruikelijk is gegeven, kunt u - 4 uur na de lunch - toch nog een kleinigheid eten, echter wat minder dan gebruikelijk;

- ✓ direct na het avondeten het horloge over het volle tijdsverschil vooruitzetten. Het horloge wijst dus nu de tijd aan van het land van bestemming (lokale tijd);
- ✓ vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens de lokale tijd.

6 Gebruikt u **4 insuline-injecties per dag**, dan kunt u, in overleg met uw arts, betrekkelijk eenvoudig aanpassen. U neemt, als gebruikelijk, voor elke maaltijd uw injectie kortwerkende insuline. Indien uw reisdag zoveel langer wordt dat u een extra maaltijd gaat gebruiken, spuit dan voor die maaltijd een extra hoeveelheid kortwerkende insuline. Stem het aantal eenheden kortwerkende insuline af op de omvang en de samenstelling (koolhydraten) van die extra maaltijd.

Indien uw reisdag zoveel korter wordt dat u een maaltijd minder gebruikt, laat dan ook de bij die maaltijd horende injectie kortwerkende insuline achterwege. Gebruik uw injectie verlengdwerkende insuline voordat u gaat slapen. Veelal zult u pas in de gelegenheid zijn om een langere periode te slapen na aankomst op uw bestemming. Indien u tijdens uw vliegreis maar heel kort kunt slapen (bijv. minder dan 4 uur), gebruik dan tijdens de reis geen verlengdwerkende insuline, maar hooguit wat extra kortwerkende insuline, vanwege een extra maaltijd en vanwege het feit dat u weinig lichaamsbeweging hebt.

7 Reist u alleen, vertel dan de reisleider of een medepassagier dat u diabetes heeft en leg uit waarop gelet moet worden. Informeer ook nog voor het vertrek de purser of stewardess en vraag hun medewerking in verband met de maaltijden en eventuele injectie van insuline.

8 Ieder tijdsverschil kan ook overbrugd worden met de onder 4a en 5a beschreven methode voor een tijdsverschil tot 2 uur, door deze methode het nodige aantal dagen toe te passen alvorens op reis te gaan (u zit dan reeds in het ritme van het land van bestemming) en wederom het nodige aantal dagen na terugkomst (u gaat pas na terugkomst geleidelijk weer over naar het ritme van uw eigen land). Naarmate het te overbruggen tijdsverschil groter is, neemt deze methode natuurlijk meer dagen in beslag. Het voordeel is echter dat u alles rustig thuis kunt doen en de geringe verschuivingen van het ritme weinig belastend zijn voor uw instelling.



**0 = middeneuropese tijd**

De arceringen geven de verschillende tijdzones aan. De cijfers geven het verschil in uren aan vergeleken met de middeneuropese tijd.

9 Het is ook mogelijk om op de heen- en terugreis bij te regelen zodra u aankomt. Zo kunt u de spuit- en eettijden aanhouden van het land van vertrek.

## **Douane**

Insuline, tabletten of ander materiaal voor de behandeling van diabetes heeft 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 bezit van injectiespuiten en insuline of tabletten te voorkomen.

Een voorbeeld van zo'n verklaring vindt u hieronder:

### ***DOKTERSVERKLARING***

Mevr /Mej /de Hr  
(voor- en achternaam)

geb.:

heeft diabetes mellitus en dient daarom te worden behandeld met dagelijks 1)

injectie(s) van de insuline(n) 2)

of met dagelijks 1) tablet(ten) van het

preparaat 2)

Behandelend arts,  
(handtekening)

Plaats

Datum

### ***DOCTORS CERTIFICATE***

Mrs' Miss' Mr  
(family and christian name)

born on

is suffering from diabetes mellitus and

should therefore receive daily 1)

injection(s) of the insulin(s) 2)

or take daily 1) tablet(s) 2)

Attending physician,  
(signature)

Place

Date

### ***ATTESTATION MÉDICALE***

Mme/Mlle/M  
(nom et prénoms)

né(e)

souffre de diabète sucré et doit recevoir chaque jour 1) injection(s)

d'(des) insuline(s) de 2)

ou prendre chaque jour 1)

comprimé(s) de 2)

Le médecin traitant,

(signature)

Lieu

Date

### ***ARZNEIMITTELERKRUNG***

Frau/nl/Herr

(Name und Vornamen)

geboren am

leidet an Diabetes Mellitus und muss deshalb táglich 1) Injektion(en)

von Insulin(en) 2)

erhalten oder táglich 1) Tablette(n)

2) einnehmen

Behandelnder Arzt,

(Unterschrift) Ort

Datum

### ***CERTIFICACIÓN DE MEDICINA***

Sra'Srta'Sr

(nombre y apellidos)

nacido el

sufre de diabetes mellitus y debe recibir

cada día 1) inyección(es) de insulina(s)

de 2) o tomar cada día

1) comprimido(s) de 2)

El médico responsable,

(firma)

Domicilio Fecha

1) Invullen aantal injecties of tabletten.

2) Invullen handelsnaam van insuline(n) of tabletten.

Het is ook belangrijk dat u steeds een identiteitskaart bij u draagt waarop staat dat u diabeet bent, en wat er moet worden gedaan als u onwel mocht worden. Gebruik daarvoor de volgende teksten:

#### ***Identiteitskaart-tabletten***

##### **Nederlands:**

Ik heb diabetes en gebruik tabletten. Geef me als ik onwel word een glas water met daarin opgelost twee eetlepels suiker. Ik draag suiker bij me in mijn tas of in een zak van mijn kleding. Waarschuw s.v.p. een dokter of ambulance als ik bewusteloos ben.

##### **Engels:**

I am a diabetic. I use tablets to control my diabetes. If you find me unwell give me two spoonfuls of sugar dissolved in water. You'll find sugar in my pocket or in my bag. If I am unconscious please call a doctor or an ambulance.

##### **Frans:**

Je suis diabétique et j'ai besoin de prendre des comprimés. Si je me trouve mal donnez-moi, je vous prie, deux grandes cuillerées de sucre avec de l'eau. Si je perds connaissance ou ne reviens pas á moi alertez, s'il vous plait, un médecin ou une ambulance.

## Duits:

Ich bin Diabetiker und nehme Tabletten. Wenn Sie mich krank finden, geben Sie mir bitte zwei Esslöffel Zucker in Wasser aufgelöst. Der Zocker befindet sich in meiner Tasche oder Handtasche. Wenn Sie mich unmächtig finden, rufen Sie bitte einen Arzt oder einen Krankenwagen.

## Spaans:

Soy diabético y necesito tomar comprimidos. Si se me encontrara enfermo que me den, por favor, dos cucharadas de azcar diludas en agua. Encontrarán azúcar en uno de mis bolsillos o en la bolsa. Si he perdido el conocimiento o no me recupero, hagan el favor de llamar un médico o una ambulancia.

|  |  |
|--|--|
| <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Beroepsomschrijving</p> <p>Woonplaats</p> <p>Telefoon nr.</p> <p>UW VANT MOET U NIET ALTIJD BUIJ</p> | <p>Ik heb</p> <h1>DIABETES</h1> <p>('suikerziekte')</p> <p>en moet daarom dagelijks</p> <h1>INSULINE</h1> <p>inspuiten</p> <p>Als ik onwel wordt aangehouden, verwacht ongeveer 0,7 dekastrode perzak, kan het zijn dat in een insulinereserve heb.</p> <p>Als ik hoe kan krijgen, geef mij dan wat suiker, een appels of een zoete drank. Er behoort suiker in mijn tas of inzak aanwezig te zijn.</p> <p>Als ik bewusteloos ben of mij niet herken, ruf dan een arts of een ambulance voor een dokter.</p> <p>Hartelijk dank voor uw bijstand!</p> |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Beroepsomschrijving</p> <p>Woonplaats</p> <p>Telefoon nr.</p> <p>UW VANT MOET U NIET ALTIJD BUIJ</p> | <p>Ik heb</p> <h1>DIABETES</h1> <p>('suikerziekte')</p> <p>en moet daarom dagelijks</p> <h1>TABLETTEN</h1> <p>gebruiken</p> <p>Als ik onwel wordt aangehouden, geef mij dan s.v.p. twee eetlepels suiker, opgelost in water.</p> <p>Er behoort suiker in mijn tas of inzak aanwezig te zijn.</p> <p>Als ik bewusteloos ben of mij niet herken, ruf dan een arts of een ambulance voor een dokter.</p> <p>Hartelijk dank voor uw bijstand!</p> |
|--|---|

## *Identiteitskaart-insuline*

## Nederlands:

Ik heb diabetes en gebruik insuline. Geef me als ik onwel word een glas water met daarin opgelost twee eetlepels suiker. Ik draag suiker bij me in mijn tas of in een zak van mijn kleding. Waarschuw s.v.p. een dokter of ambulance als ik bewusteloos ben.

### **Engels:**

I am a diabetic. I need daily insulin injections. If you find me unwell give me two spoonfuls of sugar dissolved in water. You'll find sugar in my pocket or in my bag. If I am unconscious please call a doctor or an ambulance.

### **Frans:**

Je suis diabétique ayant besoin d'insuline quotidiennement. Si je me trouve mal donnez-moi, je vous prie, deux grandes cuillerées de sucre avec de l'eau. Si je perd connaissance ou je ne revien pas á moi alertez, s'il vous plait, un médecin ou une ambulance.

### **Duits:**

Ich bin Diabetiker und branche täglich Insulin. Finden Sie mich krank, geben Sie mir bitte zwei Esskiffel Zácker in Wasser aufgell5st. Der Zucker befindet sich in meiner Tasche oder Handtasche. Wenn Sie mich unmáchtig finden, rufen Sie hitte einen Arzt oder einen Krankenwagen.

### **Spaans.**

Soy diabético y necesito insulina todos dias. Si se me encontrara enfermo que me den, por favor, dos cucharadas azficar diludas en agua. Encontrarán azácar en uno de mis bolsillos o en la bolsa. Si perdido el conocimiento o ne me recupero, hagan el favor de llamar un médico o una ambulancia.

## **Tips**

Tot slot geven wij u nog wat korte adviezen, nuttige adressen en telefoonnummers:

- ♦ Laat uw vakantieadres achter bij familie of vrienden. Reist u per auto, vermeld dan ook de kleur, het merk, type en kentekennummer van de auto. Zo bent u in geval van nood sneller te vinden. Het nummer van de ANWB-alarmcentrale is: 070 - 3 14 77 14, (vanuit Nederland) en: 070 - 3 14 14 14 (vanuit het buitenland).
- ♦ Zorg steeds voor voldoende hygiëne. Wees voorzichtig met verdacht voedsel, drink- en zwemwater. Twijfelt u aan de kwaliteit van het leidingwater, neem dan bronwater.
- ♦ De voeten van diabeten zijn vaak extra kwetsbaar; peiger ze niet af en loop nooit op blote voeten. Draag goed zittend, degelijk schoeisel dat u vooraf heeft ingelopen. Controleer uw voeten dagelijks op blaren en wondjes.
- ♦ Reizen betekent variatie, maar ook doorbreking van uw leefritme. Zoals u weet kan dat uw diabetesinstelling beïnvloeden. Doe daarom regelmatig aan zelfcontrole.
- ♦ Draag steeds een tasje met noodzakelijke attributen bij u. Ook een noodrantsoen (mueslikoeken, Liga, brood, enz.) mag daarin niet ontbreken.
- ♦ Overleg vooraf met uw arts wat u moet doen bij ziekte of andere calamiteiten. Waarschuw altijd een plaatselijke arts als u moet braken of diarree hebt, en laat dan uw diabetesverklaring zien.
- ♦ Breng uw reisgenoten (reisleiding) op de hoogte van uw diabetes en vertel wat men moet doen als u onwel mocht worden.
- ♦ Maak uw dieetwensen tijdig kenbaar. Denk daarbij aan het hotelmanagement, de reisleiding, en ook aan de luchtvaartmaatschappij.
- ♦ Draag altijd het nummer van de DVN-Telefonische Hulpdienst bij u (24 uur per dag bereikbaar). Vanuit het buitenland belt u die als volgt:

|         |                |                     |
|---------|----------------|---------------------|
| Vanuit: | België         | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Denemarken     | 0 09 31 33 72 50 83 |
|         | West-Duitsland | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Engeland       | 0 10 31 33 72 50 83 |
|         | Frankrijk      | 19 31 33 72 50 83   |
|         | Griekenland    | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Hongarije      | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Italië         | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Joegoslavië    | 99 31 33 72 50 83   |
|         | Luxemburg      | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Noorwegen      | 0 95 31 33 72 50 83 |
|         | Oostenrijk     | 00 31 33 72 50 83   |
|         | Spanje         | 07 31 33 72 50 83   |
|         | Zweden         | 0 09 31 33 72 50 83 |
|         | Zwitserland    | 00 31 33 72 50 83   |
|         | VS van Amerika | 0 11 31 33 72 50 83 |

## Diabetesorganisaties

Wanneer nodig kunt u in uw vakantieland ook contact opnemen met een van de plaatselijke diabetesorganisaties.

**België/Luxemburg:** Belg. Vereniging van Suikerzieken Charles de Kerckhovenlaan 369 9000 Gent, (0)9120 05 20

ABD, Chaussee de Waterloo 935 1180 Bruxelles, (0)2/374 31 95

**Denemarken:** Diabetesforeningen Filosofgangen 24 500 Odense C, 9 - 12 90 06

**Frankrijk:** A.F.D., Association Française des Diabétiques 7, Rue Léopold Bellan, 75002 Paris, (0) 1-4236 1313

A.J.D., Aide aux jeunes diabétiques 3, Rue Gazan, 75014 Paris, (1)4588 61 10

**Finland:** Diabetes förbundet i Finland Diabeteskeskus, 33680 Tampere, 31 600 333 / 31 600 462

**Ierland:** Irish Diabetic assoc. 82, Lr. Gardinerstr. Dublin 1, (0) 363022

**Italië:** Federazione Nazionale delle Associazioni Diabetici via Rucellai 46/8, 20 126 Milano, (0) 257 88 83 / (0) 257 01 76

**Noorwegen:** Norges Diabetesforbund Ostensjøveien 29, 0661 Oslo 6, (0) 2.65 45 50

**Oostenrijk:** .D .V., Österreichische diabetikervereinigung Moosstrasse 18, 5020 Salzburg, (0) 662 - 84 13 53

**Portugal:** Associacao Protectora dos Diabéticos de Portugal Rua do salitre 118, 1200 Lisboa, (0) 1/680041 / (0) 1/680042 / (0) 1/682729

**Spanje:** Asociacion Diabeticos Espanoles GSerrano, 112-2° Ocha, 28006 Madrid, 01261 97 92

**Verenigd Koninkrijk:** British Diabetic Association 10, Queen Anne Street, London W1M 0BD, (0) 1.323 1531

**West-Duitsland:** Deutscher Diabetiker Bund Danzigerweg 1, 5880 Lridenscheid, (0)2351- 8 50 53

**Zweden:** Svenska Diabetes Rirbundet Box 1545, Vretenvgen 13, 17129 Solna, (0)81 2960 00

**Zwitserland:** Schweizerische Diabetes-Gesellschaft Hegarstrasse 18, 8032 Zürich, (0) 1 - 69 13 14

## *De Diabetes Vereniging Nederland*

De DVN werkt aan de belangen en het welzijn van alle diabeten. Met wetenschappelijk onderzoek, informatie en hulp. Van welke aard dan ook. Bel voor meer informatie: 033 - 63 05 66.

Of schrijf naar: De DVN, Postbus 933, 3800 AX Amersfoort.



Deze uitgave is mogelijk dankzij ondersteuning door NOVO NORDISK A/S  
DENMARK.

Een uitgave van Diabetes Vereniging Nederland Postbus 933, 3800 AK  
AMERSFOORT, Telefoon: 033-630566

Tekst: Louk Löb

1e druk: mei 1991

Druk: Hoppers Drukkerijen B.V., Landgraaf

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG -----

Reizen met diabetes/Louk Löb - Amersfoort:

Diabetes Vereniging Nederland - (Infodia: 14)

Oorspronkelijke titel: Veilig op vakantie. - Utrecht: Diabetes Vereniging Nederland, 1985 - (Infodia:  
14) - Met Lit. opg.

ISBN 90-71200-34-5

Trefwoorden: vakanties, suikerzieken

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt  
worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk Farma B.V. of de DVN.

De Diabetes Vereniging Nederland

© 1991 Novo Nordisk Farma B.V. Amsterdam/DVN Amersfoort