

Diabetes & Vakantie



Inhoud:

Wat neem je met.	2
Veranderingen in het evenwicht	4
Hoe insuline bewaren?	5
Exotische bestemming	5
Begeleider op de hoogte brengen	6

Vakantie! Zalig!

Maar... kan je met diabetes op reis? Natuurlijk!

Om onaangename verrassingen te voorkomen, is het wel belangrijk je reis goed voor te bereiden. Deze brochure kan hierbij een goede leidraad zijn.

Wat neem je met.

1. Insuline en inspuitmateriaal

Wees erop bedacht dat in België uitsluitend met U100 insuline (100 eenheden per ml) werken. In sommige landen vind je enkel U40 insuline (40 eenheden per ml) (zie kadertje dat de situatie in Europa weergeeft.) Voor verdere informatie over de beschikbaarheid van de gebruikte insuline in het land van bestemming, kan je contact opnemen met de Vlaamse Diabetes Vereniging of met de Diabetes Infolijn en www.novonordisk.be - ☎ 02 556 05 90 of www.lilly.be - ☎ 02 548 84 91.

Om moeilijkheden te voorkomen neem je best je eigen insuline mee. Verdeel hem over je bagage zodat je steeds reserve hebt, indien je bagage (of een deel ervan) verloren gaat.

Neem steeds insulinespuitjes mee en bewaar ze apart van de pen. Bij verlies van je pen kan je je hiermee nog steeds behelpen

Pen- en insulinepompgebruikers nemen altijd spuiten en/of een reservepen mee, voor het geval de pen/pomp het laat afweten.

Beschikbaarheid van de insulines U40 en U100

U100: België, Denemarken, Finland, Frankrijk, Griekenland, Groot- Brittannië, Ierland, Israël, Luxemburg, Nederland, Noorwegen, Portugal, Zweden en Zwitserland

U40: Croatië, Hongarije, Italië, Oostenrijk, Polen, Spanje, Tsjechië en Tunesië (in deze landen vind je meestal wel U100-penvullingen)

U40 + U100: Duitsland en Rusland



2. Controlemateriaal

- ⇒ glucosemeter
- ⇒ priknaaldjes (= lancetten) en priktoestel
- ⇒ teststrips voor glucose
- ⇒ teststrips voor aceton
- ⇒ reservebatterij
- ⇒ diabetes dagboekje

Neem het telefoonnummer van je behandelende geneesheer mee!

Zo kan je hem steeds bereiken. In je dagboekje kan je nuttige informatie vermelden. Bij verlies of defect van de glucosemeter is het nuttig om over strips te beschikken waarvan je de kleurreactie visueel kan aflezen. Je kan hierover informatie krijgen bij je arts of verpleegkundige.

3. Glucagen® hypokit

Neem altijd GlucaGen® Hypokit mee op vakantie. Zorg ervoor dat het binnen handbereik is. Je kan het ook onderweg nodig hebben. Eens ter plaatse gekomen bewaar je het best in de koelkast.

Zorg er ook voor dat één van je reisgezellen GlucaGen® Hypokit kan inspuiten wanneer je buiten bewustzijn bent.

4. Mini-reisapotheek

- ⇒ je dagelijkse medicatie
- ⇒ een ontsmettingsmiddel en verbandmateriaal
- ⇒ een middel tegen diarree
- ⇒ medicatie tegen reisziekte
- ⇒ anti-braakmiddelen
- ⇒ pijnstillers
- ⇒ medicatie tegen insectenbeten
- ⇒ antibiotica op advies van de arts

Bespreek op voorhand met je behandelende arts welke medicatie je mag innemen bij problemen en in welke dosis. Vraag hem ook of deze medicatie een effect zal hebben op je glycemieregeling.

5. Welke papieren?

Behalve de “gewone” reisdocumenten, moet je de volgende papieren zeker meenemen:

- ⇒ het ziekenfondsboekje en het formulier E-111 of een gelijkwaardig document;
- ⇒ de lidkaart van het ziekenfonds die recht geeft op een gratis reisbijstandsverzekering;
- ⇒ je diabetesidentiteitskaart (te verkrijgen bij de VDV);
- ⇒ een kort medisch verslag in een gangbare taal (om bv. het bezit van spuitmateriaal te verklaren) of he diabetespas;
- ⇒ een lijst van alle medicatie die je neemt (+ bijsluiters);
laat je arts de “chemische” namen opschrijven of neem de bijsluiter mee, want de medicatie kan in een ander land een andere merknaam hebben;
- ⇒ een lijst van diabetescentra in de streek waar je op vakantie gaat;
- ⇒ de documenten van de reis- en ongevallenverzekering en het noodnummer van de alarmcentrale.

Een reis- en ongevallenverzekering is voor diabeten misschien nog in grotere mate noodzakelijk dan voor anderen. In de meeste verzekeringen voorziet het contract een uitsluiting voor onkosten die met diabetes te maken hebben. Het komt er dus op aan uit je doppen te kijken. Voor de laatste stand van zaken kan je steeds contact opnemen met de VDV.



Gepast én stevig schoeisel is zeker geen overbodige Luxe.

Veranderingen in het evenwicht

1. Andere uren, andere voeding

Het is nuttig om vooraf na te gaan hoe laat men kan eten en welke de voedingsgewoonten zijn in het land waarheen je reist.

Je diëtiste zal je zeker meer uitleg kunnen geven over de samenstelling van vreemde gerechten.

Neem steeds een aantal koolhydraatrijke snacks mee (bijvoorbeeld Vitabis). Extra suikervrije drank is zeker noodzakelijk bij lange autoritten en bij warm weer.

Het kan immers lang duren voor je onderweg eten kan kopen. Denk maar aan de ellenlange files. Het is soms mogelijk op het vliegtuig en in het hotel diabetesmaaltijden te reserveren.

Bij een buffetformule of wanneer je la carte eet, kan je zelf een evenwichtig menu samenstellen.

Voorzichtig met alcohol. Een glaasje wijn combineer je best met de maaltijd.

2. Activiteiten en inspanningsniveau

Bij meer of minder activiteit, moeten voeding en insuline aangepast worden. Laat je daarbij leiden door je bloedsuikermetingen. Het is raadzaam vóór je vertrek met je arts te bespreken hoe je dit in jouw situatie kan doen.

3. Temperatuurverschillen

Heel wat diabeten ervaren dat bij warmte de bloedsuikers gemakkelijk dalen. Heb je in die omstandigheden hypo's of vallen de bloedsuikers nogal laag uit, dan is het nodig de dosis van insuline of bloedsuiker-verlagende tabletten te verminderen.

4. Lange afstanden

Als je met de auto reist, is het veiliger:

- ⇒ overdag te reizen
- ⇒ te eten op de gewone tijdstippen
- ⇒ regelmatig te stoppen (neem om de twee uur een rustpauze)
- ⇒ als chauffeur doe je regelmatig een vingerprik en regel je de suikers niet te scherp (vermijd hypo's).



Stel dat je een verre reis met het vliegtuig wil maken en er een tijdverschil is tussen de plaats van vertrek en deze van aankomst. Hoe los je dan de problemen op rond de inname van tabletten of de inspuiting van insuline?

Bij gebruik van bloedsuikerverlagende tabletten hoeft je je geen zorgen te maken. Er dient niets te veranderen. De tabletten kan je verder nemen in functie van de maaltijden.

Als het tijdsverschil hoogstens twee uur bedraagt, moet de dosis insuline niet aangepast worden. Men kan bijvoorbeeld de insuline-inspuiting en de maaltijden samen vroeger of later laten vallen.

Belangrijke tijdsverschillen zoals bij reizen naar het Verre Oosten of de Verenigde Staten, vergen dosisaanpassingen van de insuline of zelfs aanpassingen van het aantal injecties of hun samenstelling.

Hoe je dit moet doen, spreek je best op voorhand af met je behandelende geneesheer. Vraag een gedetailleerd vluchtschema aan de luchtvaartmaatschappij. Dat maakt het voor je arts heel wat gemakkelijker om je insulineschema aan te passen.

Bij belangrijke tijdsverschillen moeten tijdstip en dosis van de insulinebehandeling aangepast worden.

5. Reisziekteproblemen

Geen nood! Vóór je vertrek neem je best een tablet tegen reisziekte in. Deze kan je zonder voorschrift bij je apotheker verkrijgen.

Als je tengevolge van misselijkheid toch niet kan eten, tracht dan de nodige koolhydraten in te nemen onder de vorm van drank, zoals fruitsap of frisdrank.

Hoe insuline bewaren?

Leg insuline NOOIT tegen koelelementen!

Stel de insuline niet bloot aan te hoge warmte of vrieskoude.

GOED:

- ⇒ in een koeltas (niet tegen de koelelementen)
- ⇒ in een isolerend doosje van piepschuim
- ⇒ tussen de handdoeken
- ⇒ in een kleine thermosfles. In buitensportzaken kan je onbreekbare thermosflessen kopen. (spoel deze vooraf met ijskoud water)

SLECHT:

- ⇒ zonder andere maatregelen in de kofferruimte of op de hoedenplank van de auto.

Insuline wordt bij vliegtuigreizen in de handbagage meegenomen, dit in verband met vertragingen, het zoek raken van koffers en de soms extreem lage temperaturen in het vrachtgedeelte van het vliegtuig.

Insuline behoudt bij 25° C zeker gedurende twee maanden zijn werkzaamheid. Bij hogere temperaturen kan dit korter zijn. Bij vriezen daarentegen gaat de werking van insuline onmiddellijk verloren.

Als je dus naar warme landen bent geweest en je insuline niet koel kon bewaren, is het best deze bij thuiskomst niet verder te gebruiken en een nieuw flesje te beginnen.

Exotische bestemming

In tropische streken kan het nodig zijn om medicijnen in te nemen om malaria te voorkomen. Soms dienen er ook speciale vaccinaties gegeven te worden.

Ga na of je laatste tetanus-vaccin niet te lang geleden werd gegeven. We raden je ook aan het facultatieve vaccin tegen Hepatitis A te laten zetten, zo je tenminste al niet immuun bent aan deze



ziekte. Hepatitis A kan je in sommige streken gemakkelijk oplopen. Het is een ziekte die je reis in hoge mate kan verstoren. Dit bespreek je best met je arts of neem contact op met één van de nuttige adressen (zie p. 8).



Drink op exotische bestemmingen geen leidingwater en vermijd zoveel mogelijk rauwe groenten (er is gevaar voor besmetting, met reizigersdiarree als gevolg).

Begeleider op de hoogte brengen

Het is best dat je begeleider of één van je reisgenoten weet dat je diabeet bent.

Dit heeft alleen de bedoeling dat ze je kunnen helpen in noodsituaties. Breng ook je familie en kennissen op de hoogte van je vakantie-adres. Zo kan men je, als het nodig is, dadelijk vinden.

Prettige vakantie

Nuttige adressen:

- ♦ Ministerie van Buitenlandse Zaken (vaccinatiedienst), Naamsestraat 59 - 1000 Brussel. Tel. 02-501 3511.
- ♦ Instituut voor Tropische Geneeskunde, Kronenburgstraat 43/3 2000 Antwerpen. Tel. 03-247 64 11 (afspraken & consultaties). Tel. 0900-10110 (Travelphone: medische informatie over alle landen)
- ♦ Raadpleeg ook de interessante website www.diplobel.org met rubrieken "Reis Wijs", "Informatie per land" en "Reisadvies":

