



Diabetes?

Goed voorbereid op reis!

Belangrijke informatie en adressen van Marokkaanse artsen voor diabetes-patiënten die naar Marokko gaan.

Goed voorbereid op reis

Voordat u op reis gaat moet u aan veel dingen denken. Hierdoor kan het gebeuren dat u er niet of onvoldoende bij stil staat dat u vooraf ook zaken rond uw diabetes moet regelen.

In deze folder kunt u lezen waarom dat zo belangrijk is.

Waarom is dat belangrijk?

Van uw arts en diabetesverpleegkundige heeft u geleerd dat het uitermate belangrijk is om als diabetespatiënt goed 'ingesteld' te zijn. Daardoor voelt u zich goed en wordt de kans op het krijgen van complicaties op de langere termijn verkleind. Ook tijdens uw verblijf in Marokko is het belangrijk om goed voor uw eigen gezondheid te zorgen.

Wat u vooraf moet regelen

Informeer bij uw verzekeringsmaatschappij of u voldoende verzekerd bent. Sluit zonodig een reisverzekering af.

Wat u zeker mee moet nemen

Houd er rekening mee dat de medicatie en de hulpmiddelen die u gebruikt in Marokko niet altijd voorradig zijn. Neem onderstaande zaken daarom altijd mee:

- ruim voldoende medicatie;
- eventueel een reserve insulinepen;
- uw glucose meter en voldoende strips;
- een ingevulde douaneverklaring, ondertekend door uw behandelend arts;
- uw medicijnkaart;
- uw identiteitskaart "Ik heb diabetes";
- het door uw arts en/of diabetesverpleegkundige ingevuld medisch paspoort.

Met het vliegtuig

Doe uw medicatie niet in uw koffer, maar in uw handbagage. De temperatuur in de bagageruimte kan tot onder het vriespunt dalen, waardoor de insuline bevroert. Wanneer u met z'n tweeën reist is het verstandig om uw medicatie over twee handbagages te verdelen.

Met de auto of bus

Met de auto of de bus bent u lang onderweg. Zorg ervoor dat u:

- 1: goed uitgerust op reis gaat;
- 2: niet te lang achter elkaar blijft rijden;
- 3: voldoende blijft drinken;
- 4: regelmatig eet;
- 5: uw medicatie op tijd blijft innemen of spuiten.
- 6: uw bloedsuiker controleert zoals u dat met uw arts of diabetesverpleegkundige heeft afgesproken.

Het bewaren van insuline onderweg

Onderweg kan de insuline gewoon buiten de koeling bewaard worden, op een donkere plek uit de zon. Bijvoorbeeld onder de autostoel. Bewaar het niet in het dashboardkastje, dat wordt veel te warm.

Stop nooit met uw medicatie

Wat er ook gebeurt, stop nooit met het spuiten van insuline of het innemen van uw diabetesmedicatie. Ook niet als u zich niet goed voelt.

In Marokko een arts raadplegen

Op de bijgevoegde lijst vindt u de namen en adresgegevens van artsen in Marokko die gespecialiseerd zijn in diabetes en samenwerken met artsen in Nederland. Zij kunnen, als dat nodig is, ook via het Centraal Meldpunt in het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam, overleggen met uw eigen arts in Nederland.

Bezoek een van deze artsen als:

- 1: u zich niet goed voelt;
- 2: u langer dan 3 maanden in Marokko verblijft.

**Neem bij het bezoek aan uw arts in Marokko
altijd uw Medisch Paspoort mee!**

(Zie ommezijde voor adresgegevens)

Centraal Meldpunt Diabeteszorg

Locatie Slotervaartziekenhuis

telefoon: **+31(0)20 512 5566**

fax: **+31(0)20 512 5577**

website: www.diabetes-slotervaart.nl

e-mail: diabetes-maroc@slz.nl

نقطة الإبلاغ المركزية لرعاية مرضى السكري
مقر مستشفى سلوترفارت

+31(0)20 512 5566

الهاتف

+31(0)20 512 5577

الفاكس

www.diabetes-slotervaart.nl

الموقع على الإنترنت

diabetes-maroc@slz.nl

البريد الإلكتروني

في السيارة أو الحافلة

بالسيارة أو الحافلة سيطول بك المسير. عليك أن تحرص على:

1. أن تسافر وأنت مجهز بشكل جيد؛
2. لا تواصل السياقية بدون توقف لمدة طويلة؛
3. استمر على الشرب بما فيه الكفاية؛
4. كل بانتظام؛
5. تناول أدويةك أو استعمال حقنتك في وقتها؛
6. راقب نسبة السكر في دمك حسب ما اتفق معك طبيبك أو ممرض السكري.

حفظ الأنسولين أثناء السفر

أثناء السفر يمكن حفظ الأنسولين خارج المبرد، من مكان مظل في منأى من الشمس. مثل وضعه تحت مقعد السيارة . لكن ليس تحت المرفأ الأمامي للسيارة.

لا تتوقف أبدا عن تناول الدواء

في كل الأحوال، لا تتوقف عن استعمال حقن الأنسولين أو تناول أدويةك لعلاج السكري. حتى ولو شعرت بأنك لست في حالة جيدة.

مراجعة طبيب في المغرب

الأطباء الآتية أسماؤهم مختصون في مرض السكر ويعملون معا مع أطباء في هولندا. يمكنهم، عند الضرورة، بواسطة " نقطة الإبلاغ المركزية" في مستشفى (سلوترفارت) في امستردام من التشاور مع طبيبك الشخصي في هولندا.

قم بزيارة أحد هؤلاء الأطباء في حالة:

1. شعورك بأنك لست في حالة جيدة؛
2. و إذا زادت إقامتك في المغرب عن 3 أشهر.

**احمل معك دائما جوازك الصحي عند
زيارتك لطبيبك في المغرب**

احتياط جيد أثناء السفر

قبل أن تذهب إلى المغرب، عليك أن تفكر في أمور كثيرة. لذلك قد تغفل عن التفكير في الاستعداد بما فيه الكفاية في الأمور التي تخص مرضك بالسكري. في هذا المانشيت يمكنك أن تقرأ عن أهمية هذا الاستعداد.

ما هي أهمية هذا الاستعداد؟

تعلمت من ممرض السكري الذي يعالجك أنه من الأهمية القصوى بالنسبة لك كمريض بالسكري أن ينضبط ميزان السكر في دمك بشكل جيد. بذلك تشعر أنك في حالة جيدة ويكون حظ إصابتك على المدى البعيد صغير. إنه من المهم أيضا، أثناء إقامتك في المغرب، أن تحرص جيدا على رعاية صحتك الشخصية.

ماذا ينبغي عليك تحضيره مسبقا؟

- 1 استعلم عند شركة تأمينك حول ما إذا كنت مؤمنا بما فيه الكفاية
- 2 أعقد عند الضرورة تأميننا للسفر

ما يتأكد عليك حمله معك.

اضرب الحساب لكون الأدوية والأدوات المساعدة التي تستعملها لا تكون دائما متوفرة في المغرب. لذلك عليك دائما أن تحمل معك الأمور التي ستذكر أدناه:

- 1 مافية الكفاية من الأدوية؛
- 2 قلم احتياطي للأنسولين؛
- 3 آلة ميزان الجلوكوز وما يكفي من الأشرطة؛
- 4 تصريح جمركي مكتوب و موقع من طرف طبيبك المعالج؛
- 5 بطاقة أدويتك؛
- 6 بطاقتك الشخصية باسم "أنا مريض بالسكري"؛
- 7 جوازك الصحي المملوء من طرف طبيبك أو ممرض السكري.

في الطائرة

لا تضع أدويتك في حقيبة الأمتعة، ولكن ضعها في محفظة اليد. درجة الحرارة في مكان الأمتعة قد تنخفض إلى ما دون الصفر، مما يؤدي إلى تجميد الأنسولين. إذا كنتما مثني في السفر فإنه من الحكمة أن تفرق أدويتك على محفظة اليد لكل منكما.



**عناوين الأطباء المغاربة ومعلومات أخرى مهمة لمرضى
السكري الذين يذهبون إلى المغرب.**