



Patiënteninformatie

Veilig op reis met diabetes

Inhoud

Inleiding	3
Vorbereiding thuis	3
Veilig onderweg	4
Met de auto	4
Met het vliegtuig	4
Gebruikers van sensoren	4
Gebruikers van een insulinepomp	5
Met de fiets	5
Eenmaal op vakantie	5
Weersomstandigheden	5
De invloed van warm weer:	5
De invloed van koud weer	6
Tijdsverschil, aanpak bij insulinepennen	6
Tijdsverschil, aanpak bij een insulinepomp	7
Zwemmen, attractieparken,	7
Terug thuis	7
Nog enkele algemene tips en adviezen	8
Checklist	8
(digitale) documenten	8
Eten	9
Medicatie - controleer de vervaldatum!	9
Meet- en injectiemateriaal	9
Specifiek voor pompgebruiker	9
Tot slot	10
Wie contacteren bij vragen of problemen?	10
Bij technische sensorproblemen	11
Bij pompproblemen	11
Persoonlijke notities/ vragen	11

Inleiding

Op vakantie leven we allemaal wat anders dan gewoonlijk. Op reis heeft u te maken met andere etenstijden, onbekende gerechten, een ander klimaat en temperatuurverschillen. Ook gaat u soms later naar bed of slaapt u langer uit als thuis. Sommige mensen luieren op het strand, anderen hebben net een heel actieve vakantie. Er is soms ook een tijdsverschil.

Al deze verschillende factoren kunnen uw bloedglucosespiegel beïnvloeden. Een goede planning en voorbereiding is daarom erg belangrijk. Deze brochure geeft u hierover meer uitleg. Heeft u nog vragen of is iets niet duidelijk? Aarzel niet om extra uitleg te vragen aan uw arts of verpleegkundige.

Vorbereiding thuis

- Vraag tijdig een douaneverklaring of medisch paspoort aan uw behandelteam.
- Zorg voor voldoende medicatie en diabetesmateriaal. Voorzie niet alleen voldoende voor op reis, maar ook voor de eerste weken na uw vakantie.
- Zorg voor voldoende reservemateriaal of voorzie een alternatief (bijvoorbeeld reservepennen voor pompgebruiker) voor het geval iets verloren of beschadigd raakt.
- Vervoer uw medicatie en diabetesmateriaal steeds in de originele verpakking om problemen aan de douane te vermijden.
- **Insuline moet steeds koel bewaard worden.** Voorzie ter plaatse een koelkast of gebruik bijvoorbeeld een Friozakje® of een thermoskan. Ook onderweg moet insuline koel gehouden worden! Wees voorzichtig met klassieke koelelementen in een frigobox. Insuline mag ook niet bevriezen.
- Vervoer uw insuline en diabetesmateriaal steeds in de handbagage. De temperatuur in het bagageruim van het vliegtuig is namelijk veel te laag voor insuline. Bovendien kan een gewone koffer sneller verloren gaan of achterblijven. Verdeel uw medicatie en materiaal liefst ook over verschillende tassen.
- Voor reizen met het vliegtuig: insulineflacons moeten in een doorschijnend plastic zakje door de douane.

- Voor insulinepompgebruikers: vraag **minstens vier weken voor vertrek** eventueel een vakantieleenpomp aan. De voorwaarden verschillen per firma en per pomp.
- Een inpaklijst vindt u achteraan deze brochure

Veilig onderweg

Met de auto

- Controleer uw bloedsuikerspiegel voor u vertrekt; maar ook tijdens de rit. Als u met de wagen rijdt, moet u zeker om de twee uur controleren. Vermijd hypo 's achter het stuur.
- Zorg dat u altijd snelle suikers bij de hand hebt (bv. druivensuiker of suikerhoudende dranken).
- Stop regelmatig en rust minimaal 10 minuten om de 2 uur. Het is dan beter om even te wandelen dan stil te zitten.
- Pauzeer bij de eerste signalen van vermoeidheid. Controleer dan ook uw bloedsuikerspiegel.
- Eet tussendoortjes met trage suikers (bv. mueslirepen, crackers, brood).
- Drink voldoende water. Bij uitdroging kunnen uw suikerwaarden snel stijgen.

Met het vliegtuig

- Vervoer uw medicatie, insuline en diabetesmateriaal steeds in de handbagage.
- Insuline is een vloeistof en moet dus in een doorschijnend plastic zakje. Zorg ervoor dat u uw douaneverklaring of medisch paspoort bij de hand hebt.
- Hou er rekening mee dat u geen drinken kan meenemen door de veiligheidscontrole. Voorzie druivensuiker.

Gebruikers van sensoren

Sensoren mogen niet door de controlescanners van de handbagage. Hou uw sensoren in de hand en ga zo door naar de controle. De gewone metaaldetectoren zijn geen probleem.



Gebruikers van een insulinepomp

- Uw insulinepomp en uw sensoren zijn bestand tegen blootstelling aan de gewone metaaldetectoren en handscanners. Bij controle via een bodyscan, moet u de pomp en de zender van uw glucosesensor **wel** loskoppelen; deze zijn immers niet bestand tegen röntgenstraling. U hebt ook het recht om een handmatige controle te vragen, zodat u niets hoeft los te koppelen.
- Zet uw pomp op vliegtuigmodus als u aan boord bent.
- Veranderingen in de luchtdruk kunnen leiden tot de vorming van luchtbellens in het reservoir, met ongewilde toediening van extra insuline. Wees extra alert.

Met de fiets

Intensieve fiets- en wandelvakanties vragen een intensieve voorbereiding, ook op diabetesvlak. Overleg tijdig met uw diabetesteam over aanpassingen van medicatie en/of insuline. Ook het bewaren van insuline vraagt extra aandacht tijdens trekvakanties.

Eenmaal op vakantie

Weersomstandigheden

Weersomstandigheden hebben een invloed op uw diabetes. Medicatie en vooral insuline is niet bestand tegen te hoge of te lage temperaturen. Ook gaat de stofwisseling sneller of trager verlopen.

De invloed van warm weer:

- Warmte zorgt voor snellere opname van insuline. Bij hogere temperaturen zult u dus sneller een hypo doen. Verminder preventief uw dosis snelwerkende insuline bij inspanningen bij warm weer.
- Drink voldoende water (1.5 – 2 liter per dag).
- Controleer uw bloedsuikerspiegel nog vaker dan anders.
- Houd uw medicatie uit de zon en op een koele plaats. Bij onverklaarbare hoge waarden, verandert u best van insulinepen.
- Bescherm uw voeten. Voorkom voetwonden op reis door goede schoenen.

- Specifiek voor pompgebruikers: vul het reservoir niet volledig, zo hebt u voldoende vaak ‘frisse’ insuline.

De invloed van koud weer

- Bloedglucosemeter, strips en sensoren kunnen onjuiste waarden geven bij koud weer. Controleer vooraf in de handleiding tot welke temperaturen de waarden betrouwbaar blijven.
- Meer bewegen geeft meer risico's op hypo's.
- Bewaar uw diabetesmateriaal zo dicht mogelijk tegen uw lichaam.

Tijdsverschil, aanpak bij insulinepennen

De dosis snelwerkende insuline moet niet aangepast worden bij een tijdsverschil.

Langwerkende insuline moet wel steeds aangepast worden. Bespreek dit voor uw vertrek met uw behandelteam.

Er zijn verschillende opties voor aanpassing van langwerkende insuline:

- Ofwel past u het uur van injectie aan (u blijft spuiten in de ‘Belgische tijd’)

Bijvoorbeeld: In New York is het zes uur vroeger dan in België. Thuis spuit u Lantus 22 E om 22h. In New York spuit u Lantus dan elke dag in om 16h lokale tijd. Eenmaal terug in België spuit u gewoon terug om 22h zoals gewoonlijk.

- Ofwel schakelt u geleidelijk over naar de lokale tijd. U verschuift het uur van injectie elke dag met 1 à 2 uur. Doe dit wel nooit met te grote sprongen.

Bijvoorbeeld: In New York is het zes uur vroeger dan in België; thuis spuit u Lantus 22 E om 22h.

De eerste dag spuit u Lantus in om 16h (= 22h in België)

De tweede dag spuit u Lantus in om 18h (= 24h in België)

De derde dag spuit u Lantus in om 20h (= 2h 's nachts in België)

Vanaf de vierde dag kunt u Lantus om 22h inspuiten (= 4h 's nachts in België)

Eenmaal thuis maakt u de omgekeerde beweging.

- Met Toujeo en Tresiba® hebt u meer marge: overbrug eventueel met wat meer snelwerkende insuline indien u naar het westen vliegt (eenmalig meer uren in een dag), verminder de dosis als u naar het oosten vliegt (eenmalig minder uren in een dag).

Tijdsverschil, aanpak bij een insulinepomp

Het is heel belangrijk dat u de **lokale tijd instelt** op uw pomp. De instellingen kunnen zo immers helemaal anders zijn. De meeste mensen passen het uur aan zodra ze op hun bestemming aankomen.

Vergeet ook niet om de tijd weer aan te passen als u terug thuiskomt.

Zwemmen, attractieparken, ...

De meeste sensoren zijn waterbestendig, maar de kleefstof kan gemakkelijker loskomen bij langdurig zwemmen of een wildere activiteit.

Gebruik zo nodig extra kleefstof of pleisters. (zie pag 8)

We raden strikt af om met uw insulinepomp te gaan zwemmen. Om een pompdefect te vermijden, koppelt u de pomp best af voor u het water ingaat. Een pomp kan wel maximaal 1 uur veilig afgekoppeld worden. Vlak na een bolus heeft u iets meer marge (max 1,5-2h). Bij echte zwemvakanties schakelen sommige mensen liever over naar pennen voor de duur van hun vakantie. Bespreek dit tijdig met uw diabetesteam.

Insulinepompen kunnen niet tegen de hoge druk op rollercoasters.

Koppel uw pomp af voor u instapt, maar koppel nadien onmiddellijk terug aan.

Terug thuis

- Insuline die te warm bewaard geweest is, wordt best vervangen.
- Vergeet het uur in je insulinepomp niet terug aan te passen zodra u landt.

Nog enkele algemene tips en adviezen

- Door zweten en het contact met water, komt de sensor of infusieset sneller los. Zorg voor voldoende voorraad. Gebruik eventueel Skin Tac® Wipes of Tensospray® voor extra kleefkracht. Ook een extra kleefverband (bijvoorbeeld Tegaderm®, Opsite®, Not Just a patch®) is een optie.
- Als u in het buitenland een meter zou moeten aankopen, let dan zeker op de meeteenheid. In België wordt gebruik gemaakt van mg/dl om uw bloedsuikerwaarde uit te drukken. In sommige landen, zoals Nederland en het Verenigd Koninkrijk wordt gemeten in mmol/l. Omrekening van mmol/l naar mg/dl doet u door te vermenigvuldigen met 18 (bijvoorbeeld: 5 mmol/l = 90 mg/dl).
- Ter info: de Belgische elektronische voorschriften zijn niet beschikbaar voor een buitenlandse apotheek. Een papieren afdruk is wel geldig bij eventuele noodgevallen in het buitenland. U kunt uw voorschriften voor uw reis zelf afdrukken via mijngezondheid.be of mijngeneesmiddelen.be. Om problemen te vermijden, neemt u best gewoon voldoende medicatie mee vanuit België.
- Sommige medicatie en/of insuline heeft in het buitenland een andere naam. Wees alert en overleg met uw huisapotheker bij twijfel!

Checklist

(digitale) documenten

- Diabetespaspoort/doktersverklaring
- Douaneverklaring
- Telefoonnummers van je diabetesteam
- Medicatieoverzicht
- Verzekeringpapieren
(polis van reis en/of ziekteverzekering – digitaal of kopie)
- Pompgebruikers: kopie van pompinstellingen
- Pompgebruikers: contactgegevens van Medtronic/Roche

Eten

- Druivensuiker
- Koolhydraatrijke tussendoortjes (best per stuk verpakt):
Mueslirepen, crackers, sultanakoeken, ...

Medicatie - controleer de vervaldatum!

- Tabletten in originele verpakking
- Langwerkende én kortwerkend insuline
(Glucagen hypokit® of Baqsimi®)
- Koeltas en/of Friozakje

Meet- en injectiemateriaal

- Bloedglucosemeter
- Reservebatterijen
- Teststrips (voorzie zeker twee weken 'reserve')
- Lancetten (voorzie zeker twee weken 'reserve')
- Prikpen (eventueel reserveprikpen)

- Sensoren (voorzie zeker twee weken 'reserve')
- Reader (met oplader) en smartphone (met oplader)
- Eventueel powerbank
- Ontsmettingsdoekjes
- Eventueel fixatiemateriaal

- Insulinepennaalden (voorzie zeker twee weken 'reserve')
- Reisnaaldencontainer

Specifiek voor pompgebruiker

- Lees je pomp nog uit voor vertrek
(= online back-up van je instellingen)
- Papieren kopie van pompinstellingen
- Pomp
- Reservepomp (alleen in specifieke omstandigheden)
Roche min. 2 weken op voorhand aanvragen.
Medtronic min. 3 weken op voorhand aanvragen. Wanneer
vakantie buiten de EU.

- Reservebatterijen
- Insuline voor uw pomp
- Pennen snelwerkende én langwerkende insuline
- Naaldjes voor een insulinepen

- Infusiesets en canules (voorzien zeker twee weken ‘reserve’)
- Reservoirs (voorzien zeker twee weken ‘reserve’)
- Reserve inserter voor uw infusieset (Quikserter/LinkAssist plus)

- Sensoren (voorzie zeker twee weken reservemateriaal)
- Reserve inserter voor uw sensoren (One-press serter)
- Reinigingsplugje
- Meetstrips (voorzie ruim voldoende zodat u bij eventuele sensorproblemen op vingerprikken kunt overschakelen!)
- Prikpen en lancetten
- Ketonenmeter en ketonenstrips

- Extra fixatiemateriaal
- Pomptasje – clip – bandje
- Contactgegevens

Roche	☎	0032 (0)800 93 626
Medtronic	☎	0032 (0)800 908 05

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kan u steeds terecht bij ons diabetesteam.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

(dit is ook het adres om uw vakantiekaartje naar te sturen)

Dienst nefrologie-endocrinologie

AZ Turnhout, campus Sint Jozef
 Steenweg op Merksplas 44
 2300 Turnhout

Secretariaat: ☎ 0032 (0)14 44 44 32
✉ secretariaat.polinefrologie@azturnhout.be

Diabeteseducatoren: ☎ 0032 (0)14 44 44 22
✉ diabetes@azturnhout.be

Diëtisten: ☎ 0032 (0)14 44 44 15
✉ diabetesvoedingsadvies@azturnhout.be

Bij technische sensorproblemen

Abbott: ☎ 0032 (0)800 167 72
Dexcom: ☎ 0032 (0)800 29 672
Medtronic: ☎ 0032 (0)800 908 05

Bij pompproblemen

Technische problemen Medtronic + We Care programma: ☎ 0800 908 05
of 0031 (0)45 566 82 91 vanuit het buitenland
Technische problemen Roche: ☎ 0032 (0)800 93 626

Bij dringende pompproblemen in de nacht of in het weekend: neem contact op met de spoedgevallendienst Sint-Elisabeth (☎ 0032 (0)14 40 60 11) en vraag naar de nefroloog met wachtdienst. Vermeld steeds onmiddellijk en expliciet dat u een insulinepomp draagt.

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout