

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Reizen met diabetes

Vakantietips en paklijst

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



# Vakantietips

## 1. Advies voor de diabetesmaterialen

- Neem voor de vakantieperiode **ruim** voldoende materiaal mee
- (zie paklijst).
- Verdeel uw medicijnen en diabetesmaterialen over 2 personen of over 2 tassen (handbagage) zodat u bij diefstal iets achter de hand heeft. Informeer voor actuele regelgeving over medicatie in handbagage bij uw vliegtuigmaatschappij naar de regels.
- **Houd uw voorraad insuline, test en spuit materialen e.d. als handbagage bij u in het vliegtuig.** Met een douaneverklaring kunt u alle materialen meenemen in het vliegtuig.
- Bij diefstal is aangifte aan de politie verplicht voor de verzekering. Bewaar het aangiftewijs dus goed.
- Let op de houdbaarheid en vervaldatum van de medicijnen en diabetesmaterialen.

## 2. Bewaaradvies van insuline

- Bewaar s.v.p. de insuline en diabetesmaterialen koel, vooral op plaatsen waar temperaturen hoog op kunnen lopen (in de auto of op het strand).
- Insuline, glucagon, teststrips en insulinepompen mogen niet worden bewaard in de warme zon, in het handschoenenkastje of op de hoedenplank. **De beste temperatuur voor insuline en glucagon is tussen de twee en acht graden.**
- Sommige bloedglucose teststrips kunnen een te hoge waarde weergeven als het buiten heel warm of heel koud is. Wees hier alert op en bij twijfel opnieuw de bloedglucose bepalen met nieuwe bloedglucose teststrips voordat U actie onderneemt.
- **Advies: Probeer bloedglucose teststrips en de bloedglucosemeter op de juiste temperatuur te bewaren en raadpleeg zo nodig de gebruiksaanwijzing van de bloedglucose meter.**

### 3. Advies m.b.t. de omgevingstemperatuur van invloed op de diabetesregulatie

- Bij warm weer neemt de huiddoorbloeding toe, hierdoor is de opname van insuline beter en sneller, waardoor een kans op een hypo toeneemt.

### 4. Advies bij voeding en activiteit

- Eten tijdens de vakantie betekent vaak eten op andere tijdstippen en van andere gerechten. Dat hoeft geen probleem te zijn. Van de meeste producten weet u wel hoeveel koolhydraten het ongeveer bevat zodat u de insuline hierop kunt aanpassen. Op ander tijden eten is mogelijk, kortwerkende insuline kunt u met de maaltijd mee verschuiven.
- Alcohol kan tijdens de vakantie vaker worden gedronken. Juist alcohol kan dan bloedglucose verlagend werken. Drink daarom het liefst alcohol tijdens de maaltijd of eet zo nodig extra koolhydraten voor het slapen, om te voorkomen dat uw glucose gaat dalen tijdens de nacht.
- **Advies: Extra glucose meten bij het gebruik van alcohol Tijdens uw vakantie heeft u wellicht te maken met extra inspanningen. Overleg met uw diabetesteam als u een bijzondere actieve vakantie wilt doen, zoals (berg)wandelen, fietsvakantie of wintersport.**
- Minder activiteit, veel ontspanning en minder stress zijn ook bloedglucose verlagend.

### 5. Wat te doen bij ziekte

- In warme landen ontstaan gemakkelijk problemen met maag of darmen: van diarree tot overgeven en koorts. Hierdoor kan de bloedglucose behoorlijk ontregelen. De problemen ontstaan vaak door hygiëne. Het advies is om uit flesjes of blikjes te drinken, koop niet 'los' op straat en vermijd koude buffetten.

- **Advies: Controleer elke 2 uur de bloedglucosewaarde. Pas zo nodig de insulinedosis van de kortwerkende insuline aan. Soms is het nodig extra Novorapid bij te spuiten volgens het bijregelkaartje.**
- Drinken is ook belangrijk om het vochttekort tegen te gaan. Zorg ervoor dat u voldoende vocht en zouten binnenkrijgt om uitdroging te voorkomen bijvoorbeeld elk kwartier kleine slokjes koolhydraatrijke dranken nemen.
- Bij blijvend braken/diarree raadpleeg dan een arts/ga naar het ziekenhuis.
- Bij ernstige koorts kan de bloedglucose stijgen, raadpleeg dan een arts.

#### 6. Advies bij onvoorziene omstandigheden

- Ga na of uw ziekte- en reiskostenverzekering alleen acute ziekten dekt of ook ontsporing van de diabetes.
- **Advies: Lees de polisvoorwaarden aandachtig door en informeer bij uw verzekering.**
- **Verre reizen** Als u een verre reis gaat maken, kunt u tijdsgrenzen overschrijden en zult u het behandelingschema moeten aanpassen. Het advies is om de langwerkende insuline op het Nederlandse tijdstip te injecteren. Na aankomst op uw vakantiebestemming kunt u de tijd van uw horloge aanpassen en de langwerkende insuline dan spuiten op de tijd waarop u gewend bent om de insuline te spuiten bijvoorbeeld in Nederland om 22.00 dan ook in het buitenland om 22.00 plaatselijke tijd.
- **Advies: Controleer tijdens het reizen elke 3 uur de bloedglucose. U kunt voor de maaltijd de kortwerkende insuline spuiten en zo nodig aanpassen. Let ook op de interne klok van de insuline pomp. Zorg dat deze op de juiste tijd ingesteld staat.**

**Tot slot:** Zorg voor de juiste vaccinaties en tabletten voor de reisbestemming.

**Kijk voor meer informatie op [www.ggdreisvaccinaties.nl/aandachtspunten/suikerziekte-diabetes-mellitus](http://www.ggdreisvaccinaties.nl/aandachtspunten/suikerziekte-diabetes-mellitus)**

### **Bereikbaarheid**

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stelt u deze dan gerust aan de diabetesverpleegkundige of uw behandelend arts

De polikliniek is bereikbaar van 08.00 - 16.30 uur. U kunt uw vragen voor de diabetesverpleegkundige doorgeven tussen 09-00 - 10.00 uur via:

- telefoonnummer (010) 291 36 65; of
- de op uw mobiele telefoon.

U wordt zondig tussen 13.30 - 14.30 uur terug gebeld.

Buiten kantoortijd kunt u de dienstdoende internist laten oproepen via (010) 291 19 11

## Paklijst

**Ik ga op reis en ik neem mee... bij subcutaan insuline injecteren:**

- Bloedglucosemeter, vingerprikpen en gebruiksaanwijzing (indien mogelijk reservemeter)
- Bloedglucose strips
- Lancetjes
- Insuline pennen (+ reserve)
- Reserve batterijen voor de bloedglucosemeter
- Dagboekje
- Dextrotabletten en/of hypofit
- Actueel medicijnenpaspoort te verkrijgen bij apotheek
- Douaneverklaring te verkrijgen bij Diabetesteam
- Verzekeringpapieren (ziekte en reiskosten)
- Glucagon (Diabetes type 1)
- Orale rehydratie oplossing (ORS)\*
- (Reserve) insulinerecept
- Koeltasje en/of Frio etui
- (Spoed) telefoonnummer van het Diabetesteam en medisch postorderbedrijf

**Ik ga op reis en neem mee... als pomp gebruiker:**

- Zie bovenstaande lijst, let met name op een reserve insulinepen en recept
- Reservepomp s.v.p. op tijd aanvragen!
- Reserve batterijen voor de pomp
- Insuline reservoirs, naald en systeem (dubbele hoeveelheid)
- Insuline voor in de pomp
- Telefoonnummer van de pompleverancier in geval van technische problemen van de pomp
- Glucagon
- Gebruiksaanwijzing pomp
- Uitdraai van de instellingen van de pomp bijvoorbeeld uitdraai uit carelink
- Eventueel USB stick van carelink

Start ruim op tijd met de paklijst door te nemen en materialen te bestellen.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

