

Voorlichting diabetes reizen



The way we are changing diabetes

Novo Nordisk beschouwt het als haar missie om de toekomst van diabetes te veranderen. Om deze visie gestalte te geven hebben wij het Changing Diabetes-programma ontwikkeld. Changing Diabetes omvat diverse nationale en internationale initiatieven, die zich met name richten op communicatie met en voorlichting aan mensen met diabetes en alle betrokkenen om hen heen.

Het Changing Diabetes-programma kent zes pijlers: Geschiedenis, Onderzoek, Preventie & Bewustwording, Behandeling, Zorgvernieuwing en Educatie. Op www.changingdiabetes.nl vindt u een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan Changing Diabetes.

Met Changing Diabetes willen wij bereiken dat de behandeling en de zorg voor mensen met diabetes, de wijze waarop de maatschappij met deze aandoening omgaat verandert, zodat de toekomst van mensen met diabetes verbetert.

Changing Diabetes® is een geregistreerd handelsmerk van Novo Nordisk A/S.

Mariël van Stee,
diabetes type 1



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hoe bereidt u uw reis voor?	5
Wat neemt u mee op reis?	6
Hoe kunt u insuline het beste bewaren?	7
Waar moet u onderweg op letten?	8
Wat moet u doen bij (lange) vliegreizen?	9
Voorbeelden	10
Identiteitskaart-insuline	12
Doktersverklaring / Doctor's certificate / Certificacion de medicina	13
Waar moet u op letten tijdens uw verblijf?	14
Meer weten?	14
Belangrijke adressen	15

Inleiding

Zoals u wellicht weet heeft vrijwel elke verandering in uw leefomstandigheden invloed op een ziekte als diabetes. Op reis gaan is zo'n verandering. Reizen heeft direct invloed op het bloedglucosegehalte, of u nu een verre reis maakt of dichtbij huis blijft. Denkt u bijvoorbeeld aan vakantiestress, de extra inspanning of juist ontspanning, andere eetgewoontes en jetlag. Het is dus belangrijk om in de voorbereiding en tijdens de reis daarmee rekening te houden. Diabetes hoeft uw plezier immers niet te bederven.

In deze brochure vindt u een aantal belangrijke tips voor een prettige reis. Tips over uw voorbereiding en wat u allemaal mee moet nemen, waar u alert op moet zijn en wat te doen bij grote tijdsverschillen door lange vliegreizen. Wilt u meer weten over wat diabetes precies is, vraag dan de brochures *Voorlichting diabetes type 1* of *Voorlichting diabetes type 2* aan.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van de behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2010



Hoe bereidt u uw reis voor?

Een onbezorgde reis begint met een goede voorbereiding. Voor iedereen die reist is het van belang een reisverzekering af te sluiten en indien nodig te zorgen voor vaccinaties en/of maatregelen te nemen tegen reisziektes. Op deze pagina leest u hier meer over.

Diabetes hoeft uw reis/vakantie niet te bederven. Zorg wel voor een goede voorbereiding en wees gespitst op de manier waarop uw lichaam en uw bloedglucosegehalte reageren op de veranderde omstandigheden.

Verzekeringen

Sluit in ieder geval een reis-/ongevallenverzekering af. Maar pas op, verzekeraars zijn niet altijd "diabetesvriendelijk" en kunnen verzekeringen aanbieden onder zeer strenge voorwaarden en tegen hogere tarieven. De Diabetesvereniging Nederland (DVN) biedt verzekeringen aan waarin rekening wordt gehouden met de uiteenlopende tarieven voor ziekenhuisopname in het buitenland. U moet daarvoor wel lid zijn van de DVN.

Vaccinaties

Gaat u naar een gebied waarvoor vaccinaties nodig zijn, dan hoeft u voor uw diabetes geen bijzondere maatregelen te

nemen. Laat u op tijd, in ieder geval niet later dan twee maanden voor vertrek, informeren over de vaccinaties door uw huisarts of GGD. U kunt voor meer informatie ook terecht bij uw apotheek, de Travel Clinic in Rotterdam (0900-5034090) of het tropencentrum AMC in Amsterdam (020-5663800).

Reisziektes

Tegen reisziektes als wagenziekte, zeeziekte en luchtziekte zijn goede tabletten bij apotheker en drogist verkrijgbaar. Deze middelen hebben geen effect op uw diabetes. Mocht u toch misselijk worden en geen vast voedsel kunnen eten, zorg dan dat u de benodigde koolhydraten binnen krijgt met bijvoorbeeld vruchtensap of frisdrank met suiker. Pas eventueel tijdelijk uw diabetesbehandeling aan. Overleg hierover eerst met uw behandelaar.



Wat neemt u mee op reis?

Wie op reis gaat, heeft natuurlijk de gebruikelijke zorgen. Laat u het huis veilig achter? Is er een sleutel bij de burens? Zorgt er iemand voor de planten en/of huisdieren? Zijn de achterblijvers op de hoogte van autogegevens en verblijfadres? Kortom, de voorbereiding van elke reiziger.

Voor mensen met diabetes is er nog een aantal extra aandachtspunten. Dit om eventuele problemen te kunnen voorkomen.

Neem in uw handbagage het volgende mee:

- Voldoende insuline, insulinepennen en naaldjes
- Gebruikt u een insulinepomp, neem dan een reservepen mee.
- Genoeg bloedglucoseverlagende tabletten
- Bloedglucosemeter en teststrips
- Glucagon (Zie kader)
- Extra koolhydraten (zoet fruit, druivensuiker, zoete frisdrank)
- Identiteitskaart (zie pag. 12)
- Doktersverklaring, zodat de douane kan zien dat u rechtmatig injectiematerialen en/of tabletten bij u heeft (zie pag. 13)
- Uw verzekeringspolis

Glucagon is een hormoon dat, net als insuline, in de alvleesklier wordt aangemaakt. Dit hormoon heeft het tegenovergestelde effect van insuline. Het laat het bloedglucosegehalte juist stijgen doordat het glucose uit de reservevoorraad van de lever laat vrijkomen.

Glucagon moet u toegediend worden als u door een hypo het bewustzijn heeft verloren. (zie ook onze brochure de behandeling van hypoglykemie)

Verdeel twee diabetessetjes (insuline/tabletten, pennen en naaldjes) over uw bagage, maar houd het altijd binnen handbereik. Als er toch een tas zoek raakt, dan hoeft u niet in paniek te raken.

Hoe kunt u insuline het beste bewaren?

Als u op reis gaat naar warme of koude streken, moet u er rekening mee houden dat uw insuline bij extreem lage en hoge temperaturen de werkzaamheid verliest. Specifieke informatie over de houdbaarheid van uw insuline kunt u terugvinden in de bijsluiter.



Insuline is gevoelig voor extreme temperaturen. Wees er dus op bedacht dat u tijdens uw reis de insuline goed opbergt. In warme landen kunt u insuline het beste als volgt bewaren:

- In een koelbox (pas op, leg insuline NIET tegen de koelelementen)
- In een isolerend koeltasje
- Tussen handdoeken
- In een thermosfles met wijde opening
- Buiten direct zonlicht

Bewaar insuline in ieder geval niet in de kofferruimte of het handschoenenkastje van een in de zon geparkeerde auto.

Op wintersport? Bewaar in koude landen insuline voor de betreffende dag dicht op het lichaam. U voorkomt zo dat de insuline bevriest en de werkzaamheid verliest. Ook glucagon, de bloedglucosemeter en strips mogen niet te koud worden.

Waar moet u onderweg op letten?

Reizen kan de voor diabetes zeer belangrijke regelmaat verstoren. U dient daar alert op te zijn. Vooral bij verre (vlieg) reizen.



Met de bus of trein

Als u met de bus of trein reist, hoeft u in principe geen extra maatregelen te nemen. Het aantal kilometers dat u reist levert doorgaans geen tijdsverschillen op. U handhaaft uw dag- en nachtritme. Wees er wel zeker van dat u onderweg uw maaltijd kunt gebruiken doordat er voldoende tussenstops zijn of dat de trein een restauratiewagon bevat. En neem altijd een nooddrantsoen mee, mocht er zich onderweg vertraging voordoen.

Met de auto

Controleer regelmatig uw bloedglucosegehalte. En zorg dat u zowel snelle (druivensuiker) als langzame koolhydraten (brood) bij u heeft. Vergeet ook niet elke twee uur een rustpauze in te lassen om uw benen te strekken, uzelf te verfrissen en iets te eten of te drinken.

Met het vliegtuig

Vluchten binnen Europa verstoren uw regelmaat niet en geven dus geen problemen. Verre vliegreizen met een groot tijdsverschil kunnen uw dag- en nachtritme verstoren en daardoor kunt u ontregeld raken. Op de volgende pagina leest u meer hierover.

Wat moet u doen bij (lange) vliegreizen?

Als u een lange vliegreis gaat maken, krijgt u te maken met een tijdsverschil waardoor uw reisdag langer of korter wordt. U zult dus uw insulineschema moeten aanpassen, als u niet ontregeld wilt raken. Laat uw arts of diabetesverpleegkundige een insulineschema voor onderweg opstellen, maar houd tot de vertrekdatum uw huidige injectieschema aan. Zet op de dag van vertrek uw horloge gelijk met de lokale tijd van uw reisdoel.

Reist u alleen? Vertel dan de reisleider of medepassagiers over uw diabetes en waar ze op moeten letten. Informeer ook de purser of stewardess en vraag hun medewerking met betrekking tot de maaltijden.

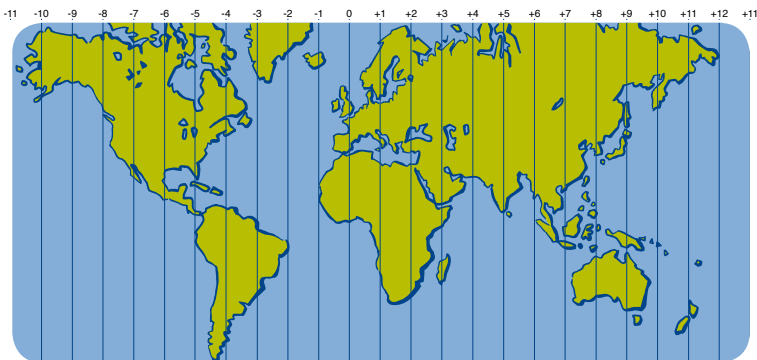
Controleer tijdens en vlak na de reis regelmatig uw bloedglucosegehalte. Neem voor onderweg ook wat te eten

mee, zodat u niet afhankelijk bent van het tijdstip waarop het eten wordt geserveerd en van de hoeveelheid energie die de maaltijden bevatten.

Houd uw insuline, bloedglucosemeter en glucagon altijd binnen handbereik zodat u er altijd over kunt beschikken.

Stop insuline nooit in uw koffer, want in het bagageruim daalt de temperatuur sterk. Bevroren insuline heeft geen werkzaamheid meer.

Op een reisdag waarbij tijdsbarrières worden overbrugd is het niet verstandig te streven naar hele goede (lage) bloedglucosewaarden. Mede door de veranderende omstandigheden, kan de kans op een hypoglykemie dan groter zijn dan normaal. Iets hogere bloedglucosewaarden tijdens de reisdag kan geen kwaad, zeker omdat het een kortere periode betreft.



Voorbeelden

Bij een intensief insulineregime

Reizen naar het Westen

(Bijvoorbeeld naar Amerika of terugkomend naar Nederland vanuit een oostelijk deel van de wereld.) Uw reisdag heeft meer dan 24 uur. Dit betekent dat u op die dag extra insuline nodig heeft.

Voor elke maaltijd spuit u snelwerkende insuline (dus waarschijnlijk 1 à 2 keer vaker). Voor de insulinedosering moet u rekening houden met het soort maaltijd dat u krijgt. Informeer hierover van te voren bij het cabine-personeel.

De langwerkende insuline kunt u vooruitschuiven tot de normale lokale tijd. Dus wanneer u om 22.00 uur gewend bent uw langwerkende insuline te spuiten dan doet u dat nu ook maar dan om 22.00 uur lokale Amerikaanse tijd.

Reizen naar het Oosten

(Bijvoorbeeld terugkomend vanuit Amerika of reizend van Nederland naar een oostelijk deel van de wereld.) Uw reisdag heeft minder dan 24 uur. Dit betekent dat u op uw reisdag minder insuline nodig heeft. Voor elke maaltijd spuit u snelwerkende insuline (dus waarschijnlijk 1 à 2 keer minder). Informeer van tevoren bij het cabine-personeel over

het soort maaltijd dat u krijgt, zodat u rekening kunt houden met de insulinedosering. Op de lokaal juiste tijd spuit u de langwerkende insuline.

Bij een tweemaal daags insuline-regime

Reizen naar het Westen

(Bijvoorbeeld naar Amerika of terugkomend naar Nederland vanuit een oostelijk deel van de wereld.) Uw reisdag heeft meer dan 24 uur. Dit betekent dat u op die dag extra insuline nodig heeft. De tijden van het spuiten kunt u gemakkelijk op de reisdag 2 à 3 uur uit elkaar schuiven, maar overweeg dan iets meer te spuiten (2 à 4 IE).

Over het algemeen brengt een 4x daags insulineschema meer flexibiliteit met zich mee dan een 2x daags insulineschema.

Het spuiten van insuline dient u uiteraard altijd te koppelen aan een maaltijd. Bij tijdsverschil van meer dan 6 uur kunt u tussendoor een keer 2 à 4 IE van uw eigen insuline extra spuiten, ook hier gekoppeld aan de extra maaltijd die u ongetwijfeld krijgt.

Reizen naar het Oosten

(Bijvoorbeeld terugkomend van Amerika of reizend van Nederland naar een oostelijk deel van de wereld.) Uw reisdag heeft minder dan 24 uur.

Overleg voordat u op reis gaat altijd eerst met uw behandelaar.

Dit betekent dat u op uw reisdag minder insuline nodig heeft. U kunt de tijden van het spuiten op de reisdag 2 à 3 uur naar elkaar schuiven en de dosis verlagen met 4 à 6 IE per keer. Het spuiten van insuline dient u uiteraard te koppelen aan een maaltijd.



Identiteitskaart-insuline

Waar u ook bent, zorg dat u het volgende altijd bij u heeft: diabetesmedicatie, s.o.s-kaart, doktersverklaring, telefoonnummers van uw arts en van de 24 uur bereikbare telefonische hulpdienst van de DVN: +31 (0)33 46 30 566.

U kunt de tekst(en) hiernaast gebruiken als u een verklaring af moet geven.



Nederlands

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

Engels

I am a diabetic. I need daily insulin injections. If you find me unwell give me five sugar cubes 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.

Spaans

Soy diabetico y necesito insulina todos los dias. Si se me encontrara enfermo que me den, por favor, cinco cucharadas de azúcar diluidas 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.

Doktersverklaring / Doctor's certificate / Certificacion de medicina

Mw/Hr (voor- en achternaam)
geboren heeft diabetes mellitus en dient daarom te worden behandeld
met dagelijks ¹ injectie(s) van de insuline(s) ²
of met dagelijks ¹ tablet(ten) van het preparaat ²

Behandelend arts,
(handtekening)

Plaats Datum.....

Mrs/Miss/Mr (family and christian names)
born on is suffering from diabetes mellitus and should
receive daily ¹ injection(s) of the insulin(s) ²
or take daily ¹ tablet(s) ²

Attending physician,
(signature)

Place Date

Sra/Srta/Sr (nombre y apellidos)
nacido el sufre de diabetes mellitus y debe
recibir cada día ¹ inyeccion(es) de insulina(s) de ²
o tomar cada día ¹ comprimido(s) de ²

El medico responsable,
(firma)

Domicilio..... Fecha.....

¹ invullen van aantal injecties of tabletten

² invullen handelsnaam van insuline(s) of tabletten

Waar moet u op letten tijdens uw verblijf?

Wel of niet in beweging?

Wandelen of sporten? Houd dan ook rekening met uw diabetes. Zie hiervoor de brochure *Voorlichting diabetes sport & beweging*.

Liever luieren in de zon? Let dan ook goed op uw bloedglucosegehalte. Door de warmte wordt insuline beter opgenomen, met kans op een hypo. Daarnaast werkt minder stress ook bloedglucoseverlagend. Uw bloedglucose extra meten is dus altijd verstandig.

Eten en drinken

Een andere omgeving gaat vaak gepaard met andere eet- en drinkgewoontes. Vaak weet u wel hoeveel koolhydraten u

eet, maar eten op andere tijdstippen betekent dat u moet schuiven met uw insuline-injecties of bloedglucoseverlagende tabletten. Overleg hierover met uw arts of diabetesverpleegkundige. Eet om hygiënische redenen niets van straatkraampjes en vermijd koude buffetten en salades. Drink bij voorkeur uit blikjes of flesjes die u zelf heeft geopend. Op reis zult u misschien meer alcohol drinken, maar vergeet niet om er iets bij te eten, anders vergroot u de kans op een hypo. Drink alcohol dus voornamelijk tijdens de maaltijd.

Meer weten?

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Deze behandelaren hebben een goed inzicht in uw persoonlijke situatie en kunnen u daarom het best adviseren.

Daarnaast kan een diëtist(e) u vertellen waar u bij het eten op moet letten. Op de pagina hiernaast staan nog enkele praktische informatiebronnen vermeld. U kunt daar altijd terecht voor algemene informatie.

Belangrijke adressen

Novo Nordisk

www.novonordisk.nl, de internetsite van Novo Nordisk, bevat zeer veel informatie over diabetes. Op deze website vindt u ook de laatste versies van de bijsluiterteksten van de producten van Novo Nordisk. U kunt voor meer informatie ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service.

Telefoon: +31 (0)172 44 96 00

E-mail: informatie@novonordisk.com

www.changingdiabetes.nl bevat een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan het Changing Diabetes-programma.



Diabetesvereniging Nederland (DVN)

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

Telefoon: +31 (0)33 46 30 566

Internet: • www.dvn.nl

• www.mijndvn.nl

(het zelfmanagement-platform van de DVN)



Bloedsuiker

Bloedsuiker is een gratis kwartaalblad voor mensen met diabetes mellitus. Het is verkrijgbaar bij de huisarts, apotheek of polikliniek van het ziekenhuis. Voor meer informatie kunt u kijken op www.bloedsuiker.nl

U kunt zich daar ook aanmelden om het blad als digitale nieuwsbrief te ontvangen.

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

