Op reis met diabetes mellitus

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Diabetes hoeft geen belemmering te zijn om op reis te gaan.
Net als iedereen zult u de juiste reisdocumenten moeten hebben.
Daarnaast moet u aandacht schenken aan uw medicatie en de hulpmiddelen die u gebruikt voor de behandeling van uw diabetes.
Het is goed om te weten dat uw bloedglucosewaarden ontregeld kunnen raken door bijvoorbeeld verandering in temperatuur, ander eten en drinken en het reizen door tijdzones. Vertraagde vluchten, verloren bagage en stress kunnen een negatieve invloed hebben op uw bloedglucose-regulatie.

Voorbereidingen

Inentingen

Informeer of u voor het land van uw bestemming inentingen nodig heeft. Informatie kunt u krijgen bij de plaatselijke GGD. Doe dat minstens 8 weken voor vertrek. Inentingen kunnen uw bloedglucosewaarden beïnvloeden. Het kan zijn dat uw medicatie dan tijdelijk moet worden aangepast.

Medische documenten en recepten

- Vraag uw diabetesverpleegkundige om een (Engelstalige) brief (doktersverklaring) met uw persoonsgegevens en de notitie dat u diabetes heeft.
- Neem kopieën van de recepten of een uitdraai van uw apotheek van alle geneesmiddelen die u gebruikt mee, en zo mogelijk een overzicht van de hulpmiddelen die u nodig heeft.
- Uw geneesmiddelen en hulpmiddelen kunt u het beste in de originele verpakking bewaren, voorzien van het bedrukte etiket van de apotheek. Deze informatie kan goed van pas komen als u tijdens uw reis een zorgverlener moet bezoeken. Ook is het handig als u vragen van veiligheidspersoneel of van de douane moet beantwoorden.

Verzekering

Sommige reisverzekeringen vergoeden niet de kosten voor hulp bij noodgevallen door diabetes. Vraag bij uw verzekeraar na of uw reisverzekering dekking geeft bij al aanwezige aandoeningen en voor noodgevallen. Dit kunt u ook navragen bij de Diabetesvereniging Nederland (DVN).

Medische zorg in het buitenland

Zorg ervoor dat u weet hoe en waar u medische zorg kunt krijgen tijdens uw reis en op de plaats van bestemming. Als u met familie of vrienden reist, moet u erop kunnen rekenen dat zij weten hoe zij u moeten helpen in een noodsituatie en dat zij u medicatie kunnen toedienen als dat nodig is.

Identificatie

Als u op reis gaat, kan uw bloedglucosespiegel ontregeld raken door de warmte of door maag-darmklachten.
Bedenk altijd dat u zich misschien niet verstaanbaar kunt maken of dat u niet helder kunt denken als uw bloedglucosespiegels te hoog of te laag zijn. Draag daarom een medische identificatie – bijvoorbeeld een armband, ketting of kaart – bij u.

Vliegreizen

Medicatie:

- Luchtvaartmaatschappijen hebben regels voor het vervoer van medicatie, waaronder insuline en hulpmiddelen voor diabetes. Dit geldt ook voor meegebrachte etenswaren en dranken. Neem voldoende medicatie en hulpmiddelen mee in uw **handbagage.**
- Het is handig om de medicatie over meerdere tassen te verdelen. Als bagage verloren gaat of beschadigd raakt, heeft u in ieder geval wat reservemedicatie.
- Neem insuline(pennen) altijd in de handbagage mee, omdat insuline in de kofferruimte bevriest en dan niet meer werkzaam is.

- Houd ook uw bloedsuikermeter in de handbagage.
- Neem vooraf contact op met de luchtvaartmaatschappij om erachter te komen welke regels er gelden.

Maaltijden

- De meeste luchtvaartmaatschappijen (en cruiseschepen) bieden op verzoek speciale maaltijden aan. Als u die nodig heeft, laat dit dan van tevoren weten. Controleer deze afspraken wanneer u incheckt voor de reis.
- Laat de steward of stewardess weten dat u diabetes heeft, vooral als u alleen reist. Als de maaltijden verlaat worden rondgebracht, dan kan hij of zij ervoor zorgen dat u zo snel mogelijk uw maaltijd krijgt.

Verschillende tijdzones

Als u door verschillende tijdzones reist, moet u uw insulinebehoefte en voeding (inname van koolhydraten) waarschijnlijk aanpassen. U zult dan ook vaker uw bloedglucose moeten prikken om te weten of er extra maatregelen nodig zijn. Uw diabetesverpleegkundige kan u hierover adviseren.

Vertragingen in het reisschema

- Wees voorbereid op vertragingen en neem uw geneesmiddelen, insuline(pennen) en medische hulpmiddelen altijd mee in uw handbagage. Neem ook uw bloedglucosemeter en voldoende strips mee. De meter is bestand tegen de röntgenstraling van de controlepoortjes.
- Denk ook aan snelwerkende suiker (druivensuiker) en extra snacks in uw handbagage. Dit is belangrijk als uw reis langer duurt dan verwacht. Voedzame snacks die geschikt zijn voor onderweg zijn bijvoorbeeld gedroogd fruit, crackers en een boterham.

Op uw vakantiebestemming

Extra voorraad medicatie en hulpmiddelen
Neem voor de zekerheid twee- tot driemaal zoveel geneesmiddelen en medische hulpmiddelen mee als u denkt nodig te hebben. In andere landen zijn ze misschien moeilijk te krijgen. Bovendien hebben uw medicatie en andere hulpmiddelen waarschijnlijk een andere merknaam en kunnen zelfs in andere verpakkingsgrootte of afwijkende sterktes geleverd worden.

Insuline
- Bewaar de insuline niet in de auto of in uw kamer in de volle zon, maar in bijvoorbeeld een koeltasje. Extreme hitte kan, na aanprikken, de houdbaarheid van insuline verkorten.
- Bewaar de insulinevoorraad ook in een koeltasje op uw kamer als u op wintersport bent. Draag de insulinepen die u gebruikt onder uw jas om bevriezing te voorkomen.
- Als u insuline bewaart in de koelkast, let er dan op dat de temperatuur niet te laag staat. Als insuline bevriest, wordt het onbruikbaar!

Voeding
- Overschakelen op andere voeding kan een schommeling van de bloedglucosewaarden veroorzaken. Probeert u zich zo veel mogelijk te houden aan uw normale voedings- en behandel-schema.
- U kunt uw bloedglucose ook vaker meten om de veranderingen in uw dagelijkse routine inzichtelijk te maken en maatregelen te treffen.

Activiteit
U bent tijdens uw vakantie misschien anders actief dan thuis. Houd er rekening mee dat dit van invloed kan zijn op uw bloedglucoseregulatie. Controleer uw bloedglucose regelmatig om maatregelen te kunnen treffen volgens de adviezen van uw diabetesverpleegkundige.

GENIET VOORAL VAN UW VAKANTIE!

Checklist: wat meenemen?

- ☐ Twee- tot driemaal zoveel geneesmiddelen, insuline en hulpmiddelen als u nodig heeft voor de hele reis.
- ☐ Duidelijk identificeerbare etiketten op uw geneesmiddelen en insuline.
- ☐ Geneesmiddelen op recept, ook glucagon* als u dit nodig mocht hebben.
- ☐ Geneesmiddelen tegen braken en diarree.
- ☐ Voldoende testmateriaal voor het meten van bloedglucosewaarden.
- ☐ Uitgeschreven recepten voor alle bovengenoemde middelen en een doktersverklaring (in het Engels).
- ☐ Diabetes identificatie.
- ☐ Druivensuiker (glucose).
- ☐ Koolhydraten in de vorm van bijvoorbeeld crackers of fruit, voor het geval er vertraging is in de maaltijdverstrekking of het reisschema.
- ☐ Telefoon-/faxnummer en het e-mailadres van uw diabetesverpleegkundige.
- ☐ Zo nodig: glucagon.

Handige zinnen voor op reis

Hieronder vindt u een aantal zinnetjes dat van pas kan komen als u in het buitenland op reis bent. Leer voldoende woorden in de vreemde taal om de maaltijden die u nodig heeft te kunnen bestellen, om noodsituaties te beschrijven en om medische zorg te krijgen.

Nederlands	Engels	Spaans	Duits
Ik heb diabetes.	I am diabetic.	Padezco diabetes.	Ich bin zuckerkrank.
Ik gebruik insuline.	I use insulin.	Utilizo insulina.	Ich nehme Insulin.
Waar is de apotheek?	Where is a pharmacist?	¿Dónde hay una farmacia?	Wo ist die Apotheke?
Ik heb suiker of sinaasappelsap nodig, alstublieft.	I need sugar or some orange juice please.	Por favor, necesito tomar azúcar o zumo de naranja.	Ich brauche bitte etwas Orangensaft.
Ik heb water nodig.	I need water.	Necesito tomar un poco de agua.	Ich brauche etwas Wasser.
Waar kan ik voedsel kopen?	Where can I buy food?	¿Dónde puedo conseguir algo de comida?	Wo kann ich etwas zum essen kaufen?
Ik wil graag ..... bestellen.	I want to order...	Me gustaría pedir...	Ich hätte gern ...
Ik moet naar een ziekenhuis.	I need to go to a hospital.	Necesito ir al hospital.	Ich muss ins Krankenhaus.
Ik heb een arts nodig.	I need a doctor.	Necesito un médico.	Ich brauche einen Arzt.
Ik heb hulp nodig.	I need help.	Necesito ayuda.	Ich brauche Hilfe.

Nederlands	Italiaans	Frans	Arabisch (fonetisch)
Ik heb diabetes.	Soffro di diabete.	J'ai le diabète.	Ana maridun bi assukaree
Ik gebruik insuline.	Faccio uso di insulina.	Je prends de l'insuline.	Ana astamilu al-insuleen
Waar is de apotheek?	Dov'è la farmacia?	Où se trouve la pharmacie?	Ayna assaydalya
Ik heb suiker of sinaasappelsap nodig, alstublieft.	Ho bisogno di zucchero o di un succo d'arancia, per favore.	J'ai besoin de sucre ou de jus d'orange, s'il vous plaît.	Aateenee sukkaran aw asseera burtukalin
Ik heb water nodig.	Ho bisogno di acqua.	J'ai besoin d'eau.	Ureedu an ashraba al-maa

Nederlands	Italiaans	Frans	Arabisch (fonetisch)
Waar kan ik voedsel kopen?	Dove posso comprare qualcosa da mangiare?	Où est-ce que je peux acheter de la nourriture?	Ayna astateeu sheeraa al-akl
Ik wil graag ..... bestellen.	Vorrei ordinare...	Je voudrais ...	Ureedu talaba al-akl
Ik moet naar een ziekenhuis.	Devo andare in ospedale.	J'ai besoin d'aller à l'hôpital.	Ureedu al-thahaba ila al-mustashfa
Ik heb een arts nodig.	Ho bisogno di un medico.	J'ai besoin d'un médecin.	Ureedu al-thahaba ila al-mustashfa
Ik heb hulp nodig.	Ho bisogno di aiuto.	J'ai besoin d'aide.	Ureedu al-musaada

Met dank aan Eli Lilly and Company.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Interne Geneeskunde, telefoonnummer **010 – 258 5930**.

Uw diabetesverpleegkundige is ook te bereiken

- via E-consult (via Mijn IJsselland) of
- via Beter Dichtbij.

Beiden in overleg met uw diabetesverpleegkundige te activeren.

Klik hier voor meer informatie over het *E-consult* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.085.
Klik hier voor meer informatie over *Beter Dichtbij* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.100.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**