

Vakantie en diabetes

Poli Kinderdiabetes
Route 78



Zoals je wellicht weet is diabetes een ziekte die gevoelig is voor vrijwel elke verandering in je leefomstandigheden. Op reis gaan is zo'n verandering. Reizen heeft direct invloed op het bloedglucosegehalte. Denk 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 immers niet je plezier te bederven.

In deze folder vindt je een aantal belangrijke tips voor een prettige reis.

Vorbereiding

- Sluit een goede reisverzekering af. Dit is absoluut noodzakelijk. De eigen verzekering dekt vaak wel de kosten voor medische behandeling, maar niet de extra kosten voor vervoer, langer verblijf, terugvlucht en dergelijke.
- Neem een medische verklaring mee van de behandelend arts dat je diabetes hebt. Handig voor aan de grens en voor als je onverwacht toch medische hulp nodig hebt.
- Neem voldoende eten en drinken mee voor onderweg. Stel dat je in de file belandt!
- Programmeer het nummer van de Kinderpoli en het ziekenhuis in je mobiele telefoon. Voeg voor het buitenland het toegangsnummer toe.
- Als je last van reisziekte hebt is het goed om voor je op reis gaat tabletjes bij de apotheek te halen. Deze kunnen misselijkheid voorkomen. Als je dan toch nog reisziek bent, kun je het beste een snoepje, yoghurtdrink, een ijsje of een stukje fruit eten.

Vliegreizen

Vervoer diabetesmaterialen

Diabetesmaterialen mogen in de handbagage. Neem altijd insuline en (een deel van) de diabetesmaterialen hierin mee. Ook lancetjes en pennaalden. Veel scherpe materialen mogen niet in de handbagage. Check op www.schiphol.nl wat wel en wat niet mag. Om de gevolgen van zoekraken te beperken is het raadzaam de diabetesmaterialen over twee koffers te verdelen. Er bestaat een kleine kans dat de insuline bevriest in het bagageruim. Bevroren insuline is blijvend onbruikbaar. Deze dus altijd in de handbagage vervoeren! Geef bij de veiligheidscontrole direct aan dat je diabetesmaterialen bij je hebt. De noodzaak van insuline / tabletten en diabetespullen is des te duidelijker als je de doosjes met de apotheeklabels / stickers met de naam erop erbij hebt. Laat de insulineampullen bij voorkeur in de originele verpakking zitten met de naam erop.

Eten en drinken

Vraag **niet** bij een luchtvaartmaatschappij speciaal eten voor iemand met diabetes. Vaak wordt dan koolhydraatarme voeding gegeven die bestemd is voor iemand met type 2 diabetes.

Wacht met spuiten tot het eten er echt is! Door bijvoorbeeld turbulentie kan het voorkomen dat de maaltijd veel later wordt geserveerd. Ook kan de samenstelling zo zijn dat een andere dosis gespoten moet worden.

Soms is het niet mogelijk om op te staan en iets uit het bagagecompartiment te pakken. Houdt dus Dextro binnen handbereik.

Pompgebruikers

Vorbereiding

- Vraag (lieft 4 weken van te voren) bij de pompleverancier of het mogelijk is een reservepomp mee te nemen. Voor landen als Duitsland, België en Frankrijk is het meenemen van een reservepomp vaak niet noodzakelijk.
- Neem de gebruiksaanwijzing van de pomp mee. Stel dat je een onbekende foutmelding krijgt die nog nooit eerder is opgetreden.
- Zet het servicenummer van de pompleverancier in je mobiele telefoon. Voor dit telefoonnummer geldt dat na kantooruren de telefoon doorgeschakeld staat naar een medewerker. Het kan dus iets langer duren voor de verbinding tot stand komt.
- Noteer voor vertrek de basaalstanden en eventueel de wizardprogramming. Bij technische problemen met de pomp zijn deze gegevens nodig om de reservepomp te programmeren.
- Neem genoeg spullen mee om in het geval van nood een tijdje met de insulinepen vooruit te kunnen.

Vliegen

- Zet de pomptijd direct bij vertrek in het vliegtuig op de tijd van het vakantieland.
- Controlepoortjes op vliegvelden hebben geen invloed op het functioneren van de insulinepomp.
- Geef bij veiligheidscontrole vooraf aan dat een insulinepomp gedragen wordt. Soms moet die losgekoppeld worden. De pomp kan zonder problemen door de röntgenscanner.

Ter plaatse

- Met zwemmen en transpireren blijven de systemen veel minder lang zitten. Soms kan een speciale pleister over het systeem zoals 'Tegaderm Plus Pad' extra bescherming bieden.
- Infusiesystemen kunnen in de warmte 'slapper' worden, waardoor het inbrengen lastiger verloopt. Bewaar de infusiesystemen daarom enkele uren voor het inbrengen op een koele plaats.
- Wees er op bedacht dat bij grote temperatuurswisselingen sneller luchtballen in de slang kunnen ontstaan.

Thuiskomst

Zet de pomp direct bij vertrek in het vliegtuig weer op Nederlandse tijd!

Insuline

Bewaren van insuline

Bewaar insuline bij voorkeur tussen de 2 en 8 °C en niet in direct zonlicht. Bij kamertemperatuur (20 - 25 °C) heeft insuline slechts een bewaartijd van 4 weken, hierna gaat de werking achteruit. Bewaar insuline dus nooit in de auto en liever niet op warme plekken, hoewel dit voor enkele weken geen merkbare problemen geeft. Er zijn speciale koeltassen voor het bewaren van insuline in de handel (verkrijgbaar bij je postorderbedrijf). Een toilettaas met koelelement voldoet natuurlijk ook. Zorg er voor dat de insuline nooit tegen het koelelement aanligt en bevroert.

Let op! Insuline die bevroren is geweest, ook al is het heel kort, is blijvend onwerkzaam geworden!

Als je op wintersportvakantie gaat kun je de insuline dicht op het lichaam dragen.

Kampeeders: insuline is goed te bewaren in een thermosfles die dagelijks wordt omgespoeld met zeer koud water. Even laten staan en weer leeg maken en klaar is je minikoelkast.

Let op! De bloedsuiker wordt in de strip gemeten als een chemische reactie. Deze werkt niet onder de 15 °C. De bloedsuiker lijkt dan laag, maar kan in werkelijkheid veel hoger zijn.

Verkrijgbaarheid van insuline

In de meeste landen is insuline gewoon verkrijgbaar. Een recept is daarbij noodzakelijk. Dit kun je vooraf meekrijgen op de poli.

Dosering

In de zomer is vaak meer en in de winter is vaak minder insuline nodig door meer beweging, ander eten en een lichaamsthermostaat die wat anders staat afgesteld. De onderlinge verschillen hierin zijn groot. Liever iets voorzichtiger dan een hypo. Globaal kan 70% van de gebruikelijke dosis gebruikt worden voor de insuline overdag. Bij forse inspanning of warmte kan het ook nodig zijn om de nachtinsuline aan te passen. Pompgebruikers kunnen een tijdelijke basaalstandverlaging programmeren naar keuze bijvoorbeeld 70%.

Doordat je weinig beweegt en meer eet is tijdens het reizen vaak meer insuline nodig. In warme landen eet men vaak 's avonds laat de warme maaltijd. Bij kortwerkende insuline kunnen de maaltijd en de injecties 1 tot 2 uur verschoven worden.

Drinken

Bij warm weer heeft het lichaam extra water nodig.

In verre, warme landen bevat het kraanwater soms bacteriën die ziekte kunnen veroorzaken. Drink dus geen water uit de kraan, maar uit flessen of kook het water voor gebruik. Kijk uit met schepijs en ijsblokjes in de limonade.

Light frisdranken zijn niet in alle landen verkrijgbaar. Neem daarom suikervrije limonadesiroop mee (Sлимпie of Burg limo light) en verdun dit met water uit flessen.

Heb je vragen?

Voor vragen kun je terecht bij:

de Kinderdiabetespoli, telefoonnummer: 0495 – 57 28 78

de poli Kindergeneeskunde, telefoonnummer: 0495 – 57 22 50.

Checklist

- Insuline
Dubbele hoeveelheid, verspreid over 2 tassen. Bij vliegreizen in handbagage meenemen.
- Insulinepen, naalden en een reservepen.
- Bloedsuikermeter met voldoende strips en extra batterijen.
- Prikpen en lancetten.
- Glugagen. Is de houdbaarheidsdatum nog goed?
- Ketonenstrips. Controleer de houdbaarheidsdatum.
- Dextro.
- Lightlimonades / light limonadesiroop. Deze zijn niet in elk land verkrijgbaar.
- Telefoonnummers ziekenhuis en Kinderpoli
Indien u mobiel belt programmeer dan ook de internationale toegangscodes en landnummer.
- Verpakte tussendoortjes.
- Reis / douaneverklaring. Verkrijgbaar bij de diabetesverpleegkundige.
- Eventueel diabetes / identiteitskaart. Ook verkrijgbaar bij de diabetesverpleegkundige.
- Verzekeringpapieren.
- Eettabel.

Extra checklist voor pompgebruikers

- Extra infusiesystemen.
Door zweten en zwemmen kunnen systemen eerder loslaten.
- Hulpsysteem voor inbrengen infusienaald.
Vraag om een reserve.
- Reservoirs of cartridges.
- Opzuighulpmiddelen.
- Batterijen of powerpack.
- Aandrijfstang en adapters (voor Roche pompen).
- Desinfectans en gaasjes.
- Extra pleisters of Tegaderm.
Als extra bescherming tijdens het zwemmen.
- Insulinepen en penfills insuline. Je weet maar nooit....
- Ketonenmeter.
- Telefoonnummer pompleverancier.