

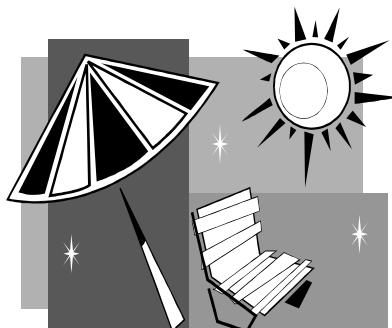
IK GA OP REIS

Met diabetes kun je net zo fijn op vakantie gaan of rondreizen als zonder diabetes. Het vergt - en dat weten of leren personen met diabetes snel - wat meer voorbereidingen en je zult wat vaker alert moeten zijn op schommelingen in je bloedglucose.

Waar je zeker moet opletten: Veranderingen in je dagelijks opgebouwde evenwicht.

Of je nu kiest voor een luie zonnevakantie, een doelreis, een citytrip of een weekje Vlaamse Ardennen, met diabetes kan het allemaal. Als je er maar verstandig mee omgaat. Een goede start begint bij het plannen van je vakantie.

Op vakantie gaan betekent een ander ritme, soms ook meer of minder activiteiten dan in het dagelijks leven, andere eetgewoontes of een ander klimaat; allemaal omstandigheden die de bloedsuikerwaarden kunnen ontregelen.



Het is daarom aan te raden om vooraf met je arts of iemand van het diabetesteam te bespreken wat je moet doen wanneer de bloedsuikerwaarden ontsporen. Zeker bij personen behandeld met medicatie kan het nuttig zijn in geval van verre reizen in moeilijk bereikbare gebieden, om toch een hoeveelheid kortwerkende insuline mee te nemen om in geval van ernstige ontregelingen te kunnen ingrijpen. Bij sterk verhoogde bloedsuikers, braken of ziekte is het best om de ketonen te meten.

Reis je met de auto dan is het veiliger:

- Overdag te reizen
- Op de gewone tijdstippen te eten

- Regelmatig een rustpauze te nemen (om de twee uur)
- Regelmatig de bloedsuikerwaarde te controleren

Wanneer je een verre vliegtuigreis wil maken en er een tijdsverschil is tussen vertrek- en aankomstplaats, wat dan?

Bij gebruik van bloedsuikerverlagende tabletten hoef je niets te doen, er dient niets te veranderen. Wanneer je insuline spuit, en het tijdsverschil ten hoogste twee uur bedraagt, hoeft het insulineschema niet te worden aangepast. Maaltijd en inspuiting kunnen wat vervroegd of verlaat worden. Belangrijke tijdverschillen naar het Verre Oosten of de Verenigde Staten daarentegen vergen dosisaanpassingen van de insuline of zelfs van het aantal injecties of hun samenstelling. Hoe je dit moet doen, bespreek je best vooraf met je arts. Een gedetailleerd vluchtschema opvragen bij de luchtvaartmaatschappij maakt het je arts heel wat makkelijker om je insulineschema aan te passen.

Kent je reisbestemming andere voedingsgewoontes, dan is het raadzaam je diëtist aan te spreken. Gerechten met een onbekende naam, waarvan je de bereidingswijze helemaal niet kent, maken de keuze heel wat moeilijker. Informeer, indien mogelijk, vooraf naar de lokale keuken. Zorg voor een ruime voorraad koolhydraatrijke snacks omdat je niet steeds kunt voorzien wanneer je kunt eten. Urenlang in de file staan zonder een hoeveelheid suikerhoudende producten, zou

je wel eens zuur kunnen opbreken. In vele hotels en op het vliegtuig is het mogelijk om diabetesmaaltijden te bestellen, maar dit is geen echte noodzaak. Bij een buffetformule of een menu à la carte, kan je zelf een evenwichtige maaltijd samenstellen. Wees voorzichtig met alcohol; combineer een glaasje alcohol best met een maaltijd. Mocht je tengevolge van misselijkheid niet of nauwelijks kunnen eten, tracht dan de nodige koolhydraten in te nemen onder vorm van drank (fruitsap, frisdank)..

Op vakantie gaan betekent voor velen onder ons ontspanning, avontuur, culturele of sportieve hoogdagen. Er is op ieders maat wel wat te beleven. Maar zelfs de kleinste activiteit vergt (extra) lichamelijke inspanningen: de terugweg van het strand of van een historische site, een zwempartij, daguitstap, een voet- of fietstocht,.... Extra suikers, snacks en drank meenemen is noodzakelijk, ook voor tabletgebruikers. Soms moeten dosissen van insuline en/of bloedsuikerverlagende tabletten aangepast worden. Laat je bij dit alles leiden door je behandelende arts. En je weet: "Meten is weten"!

Loop tijdens je vakantie nooit blootsvoets indien je een verminderde gewaarwording hebt in je voeten. Draag ook op het strand of in het water aangepast schoeisel. Indien je bovendien dagelijks je voeten controleert en zo snel mogelijk een arts contacteert bij wondjes, vermijd je problemen.

Ook temperatuurverschillen kunnen een invloed hebben tijdens je reis. Namelijk heel wat mensen met diabetes ervaren bij warm weer dat de bloedsuikers gemakkelijk dalen. Heb je in die omstandigheden hypo's of lage waarden, kan het nodig zijn om de dosissen van je medicatie te verminderen. Uiteraard in samenspraak met de behandelende arts.

En ik neem mee

Wat je ook best vooraf regelt

Verzekeringen

Tijdens je vakantie kan altijd iets voorvallen (ziekte, ongeval). Je moet dan kunnen bewijzen dat je ziekteverzekering in orde is. Bij je ziekenfonds moet je een Europese Verzekeringskaart (EZV) aanvragen. Deze kaart blijft twee jaar geldig en is gratis.

Bij de mutualiteiten zijn er gratis reisverzekeringen (als onderdeel van de aanvullende voordelen), die evenwel beperkt zijn tot de medische kosten en bijstand aan personen. Neem je kaartje mee waarop het noodnummer staat.

Wil je, je ook verzekeren aangaande annulering, bijstand aan een voertuig, verlies van bagage, ... dan kom je terecht bij maatschappijen die een verzekering reisbijstand aanbieden.

Er bestaan vele variaties, maar je kiest best een formule waarbij diabetes niet wordt uitgesloten. Voor leden van onze vereniging biedt Partner Assistance dergelijke formules aan zonder uitsluiting van diabetes. Wens je meer informatie dan kan je contact opnemen met Assudis op het telefoonnummer 02/247.77.10 of via info@assudis.be

Vaccinaties

Tropische ziekten kunnen je reis grondig verstoren. Hou er rekening mee dat sommige vaccinaties moeten herhaald worden. Wees er tijdig bij!

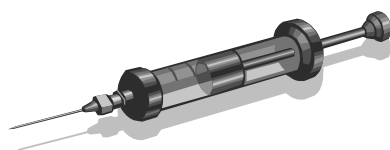
In sommige streken kan het nodig zijn om medicijnen in te nemen om malaria te voorkomen. Soms zijn ook speciale vaccinaties noodzakelijk. Ga na of je laatste tetanusvaccin niet te lang geleden is. Het is ook aan te raden het facultatieve vaccin tegen hepatitis A te laten zetten. Hepatitis

A kan je in sommige streken makkelijker oplopen, tenzij je reeds immuun bent voor de ziekte. Je arts, of één van de contactpunten, kunnen je hierover advies bieden.

- Federale Overheidsdiensten
Buitenlandse Zaken (vaccinatiedienst)
Naamsestraat 59 - 1000 Brussel
02/501 32 25 www.diplomatie.be
- Instituut voor Tropische Geneeskunde
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
0900/10110 www.reisgeneeskunde.be

1 Insuline, spuitmateriaal en medicatie.

Tijdens het reizen is het raadzaam de insulinevoorraad over je eigen handbagage en die van je reisgezel te verdelen. Doe dit echter pas als je de douane gepasseerd bent! Wanneer je met het vliegtuig reist is dit een gouden raad want handbagage raak je minder snel kwijt. De striktere veiligheidsmaatregelen op luchthavens schrijven voor dat vloeistoffen die meegenomen worden aan boord van het vliegtuig getoond dienen te worden in een doorzichtig plastic zakje met een maximum inhoud van 1 liter. Concreet betekend dit dat de inhoud van flesjes, blikjes en dergelijk beperkt is tot maximum 100 ml per recipiënt. Deze geldt echter niet



voor persoonlijke geneesmiddelen (op voorwaar-

de dat de persoon kan aantonen dat hij ze nodig heeft door middel van de security declaration). Het kan tevens ook nuttig zijn om extra insuline en materiaal voor zelfcontrole mee te nemen als men nodig heeft.

In België is insuline met een concentratie van 100 eenheden per ml op de markt. Er zijn vakantie landen waar insuline in an-

dere concentraties bestaat (40 en uitzonderlijk 80 eenheden per 100 ml) Via de diabetes infolijn kan je best informeren welk soort insuline in het land van bestemming voorhanden is. Als je in het buitenland insuline koopt, schaf je dan ook spuitjes aan; dan ben je zeker dat je de juist hoeveelheid optrekt. Door een hoge omgevingstemperatuur (bijvoorbeeld in tropische gebieden) kan de ingespoten insuline sneller werken.

2 Controlemateriaal

Neem vooraf contact op met de diabetes-verpleegkundige; hij/zij kan je vertellen hoe gevoelig je materiaal is voor hoge of extra lage temperaturen en vochtigheid. Wat je zeker meeneemt:

- Bloedglucosemeter
- Priknaaldje
- Priktoestel
- Teststrips
- Reservebatterij
- Dagboekje
- Teststrips om ketonen te meten

3 Glucagon

Glucagon is aangewezen bij een ernstige hypoglycemie. Zorg ook op vakantie dat deze hypokit binnen handbereik is. Het is handig om de tekeningen op de binnenzijde van de hypokit samen met een reisgezel te bespreken zodat deze glucagon kan toedienen als je buiten bewustzijn bent.

4 Reisapotheek

Het is raadzaam om een kleine reisapotheek samen te stellen zodat bepaalde ongemakken vrij snel kunnen worden behandeld. Bespreek op voorhand met je arts welke medicatie je mag innemen bij problemen en in welke dosis. Vraag ook of de medicatie een effect kan hebben op

je glycemieregeling. Zorg voor:

- Uw dagelijkse medicatie
- Een pijn- en koortswerend middel
- Medicatie tegen reisziekte
- Een middel tegen diarree
- Preventief middel tegen insecten (insectenspray)
- Zalf voor behandeling van insectenbeten, zonnebrand of allergie
- Ontsmettingsmiddel
- Bescherming tegen de zon
- Koortsthermometer
- Antibraakmiddelen
- Antibiotica op doktersadvies
- Verbandmateriaal en pleisters
- Steriele gaasjes, schaar, pincet (de laatste 2 zeker niet in je handbagage steken)
- Ontsmettende tabletten om water drinkbaar te maken (wanneer je op reis bent in gebieden met kans op besmet water)

5 Medisch attest

Vraag de arts om een medisch attest in te vullen waarop duidelijk te lezen staat dat je om medische redenen bepaald materiaal bij je hebt. Laat ook de juiste omschrijving van het gebruikte materiaal (insulinepen, bloedglucosemeter, insuline, naaldjes, pomp...) op het attest ver-

melden. Dit attest kan je achteraan vinden op de diabetespas. (Security Declaration) en is zeker aangewezen bij vliegtuigreizen en douanecontroles.

Neem het telefoonnummer van je behandelende arts mee! Zo kan je hem/haar steeds in nood bereiken. Deze en andere informatie staat tevens in je diabetespas .

6 En verder:

- Een bewijs dat je ziekteverzekering in orde is (Europese ziekte verzekeringskaart)
- Diabetes-identificatieplaatje (via VDV of plaatselijke afdeling)
- Noodvoorschriften voor insuline en/of medicatie. Vraag aan je arts om op het voorschrift de :chemische en niet de handelsnaam te vermelden; deze kan van land tot land verschillen
- Je diabetespas met korte samenvatting van je medische voorgeschiedenis.
- Documenten van je reisbijstandsverzekering en het noodnummer van de alarmcentrale

Met toestemming overgenomen uit Diabetesinfo, tweemaandelijks tijdschrift, Vlaamse Diabetes Vereniging vzw., Jaargang 51, n° 3, mei-juni 2008, met toestemming van de auteur, Pascal Van Dycke.