

Informatiebrochure vakantie

1. Uitgebreide beschrijving
2. Korte checklist
3. Extra checklist voor pompgebruikers

1. Uitgebreide beschrijving

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 bijvoorbeeld vervoer, langer verblijf, terugvlucht o.i.d.
- Neem een reisverklaring mee, te verkrijgen bij de diabetesverpleegkundigen. Handig voor aan de grens en voor als je onverwacht toch medische hulp nodig hebt.
- Neem voor onderweg voldoende eten en drinken mee. Stel dat je in de file belandt!
- Neem de eettabel mee.
- Neem de brochure "Gerechten in een restaurant of het buitenland" mee. Je kunt deze downloaden van de site www.diabeter.nl of vraag ernaar bij de diëtist.
- Vraag aan de diëtist specifieke koolhydraatlijsten van je vakantieland. We hebben koolhydraatlijsten van Engeland, Frankrijk, Italië, Kroatië, Marokko, Oostenrijk, Spanje, Turkije, Suriname.
- Programmeer het nummer van de diabetestelefoon (+31-10-2807277) in de mobiele telefoon.
- Bij gevoeligheid voor reisziekte tevoren tabletjes bij de apotheek halen. Deze kunnen misselijkheid voorkomen. Als er toch last van reisziekte is, gaan een snoepje, yoghurtdrink, een ijsje of stukje fruit vaak het beste.

Vliegreizen

- Neem altijd insuline en (een deel van) de diabetesmaterialen mee in de handbagage. Veel koffers raken immers zoek. En er is een kleine kans dat het vriest in het bagageruim. Eenmaal bevroren insuline werkt nooit meer, ook al is het weer ontdooid.
- Diabetesmaterialen mogen in de handbagage. Ook lancetjes en pennaalden. Veel scherpe voorwerpen mogen echter nooit in de handbagage. Check op www.schiphol.nl wat mee mag en wat niet.
- Neem een medische verklaring mee van uw behandelend arts dat u diabetes heeft. Deze kan u vragen via receptie@diabeter.nl.
- Verdeel de overige diabetesmaterialen over 2 koffers om de gevolgen van eventueel zoek raken te beperken.
- Vraag niet bij een luchtvaartmaatschappij speciaal eten voor iemand met diabetes. Vaak wordt dan koolhydraatarme voeding gegeven welke bestemd is voor iemand met type 2 diabetes.

- Geef bij de veiligheidscontrole direct aan dat u diabetesmaterialen bij u heeft.
- De noodzaak van insuline / tabletten en diabetesspullen 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 met de naam erop zitten.
- Wacht met spuiten tot het eten er echt is! Door bijv. 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.

Tijdsverschil

- Bij minder dan 3 uur tijdsverschil is bijregelen vaak niet nodig. Zit er een groot tijdsverschil tussen Nederland en het land van bestemming,
- Bij reizen met veel tijdsverschil is het vaak handig om bij vertrek de tijd van het aankomstland direct te gebruiken. Voor een goede planning kan tevoren met Diabeter overlegd worden. Doe dit wel tijdig.
- In het algemeen geldt dat bij een reis naar het Westen (wanneer de dag langer wordt) het teveel aan uren op een dag bij geregeld moet worden met extra kortwerkende insuline.
Bij 3 of 4 maal daags spuiten de nachtinsuline spuiten op je "nieuwe" bedtijd.
- Bij een reis naar het Oosten wordt de dag korter en moet er vaak minder insuline gespoten worden of kan er soms een injectie (en maaltijd) overgeslagen worden.

Pompgebruikers

- Vraag (liefst 3 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 reserve pomp vaak niet noodzakelijk.
- Neem de gebruiksaanwijzing van de pomp mee voor die voor u onbekende ene foutmelding die nog nooit eerder is opgetreden.
- Controlepoortjes op vliegvelden hebben geen invloed op functioneren van de insulinepomp
- Geef bij veiligheidscontrole tevoren aan dat een insulinepomp gedragen wordt. Soms wordt met die los gekoppeld worden. De pomp kan zonder problemen door de röntgenscanner.
- Servicenummer van pompleverancier
Roche 0800-0220585, vanuit het buitenland +31 365394858
Medtronic MiniMed: 045-5668291, vanuit het buitenland +31 455668291
Farma Domo (Cozmo pomp) 088-3276276 vanuit het buitenland +31 883276276
Voor al deze telefoonnummers 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 eventuele de wizardprogrammering. Bij technische problemen met de pomp zijn deze gegevens nodig om de reservepomp te programmeren.
 - Voor diegenen die een waterdichte pomp hebben: indien de pomp in aanraking komt met chloorwater, deze afspoelen met schoon leidingwater en daarna afdrogen.
 - Bij 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.
 - Zet de pomptijd direct bij vertrek in het vliegtuig op de tijd van het vakantieland.
 - Neem genoeg spullen mee om bij nood het een tijdje met de insulinepen uit te houden.
 - Voor pompdragers geldt dat infusiesystemen in de warmte “slapper” kunnen worden, waardoor het inbrengen lastiger verloopt. Bewaar de infusiesysteem daarom enkele uren voor het inbrengen op een koele plaats.
 - Wees er bedacht op dat bij grote temperatuurswisselingen sneller luchtballen in de slangen kunnen ontstaan.

Ter plaatse

- Bewaar insuline bij voorkeur tussen de 2 en 8 ° C buiten direct zonlicht. Bij een kamertemperatuur (20-25°C) heeft insuline slechts een bewaartijd van 4 weken, hierna gaat de werking achteruit. Bewaar insuline dus nooit in de auto laten en liever niet op warme plekken hoewel dit voor enkele weken geen merkbare problemen gegeven heeft. Er zijn speciale koeltassen voor het bewaren van insuline in de handel (verkrijgbaar bij je postorderbedrijf). Een toilettas met koelelement voldoet natuurlijk ook. Zorg er wel voor dat je insuline nooit tegen de koelelementen aanligt en bevriest. **LET OP, INSULINE WELKE, OOK AL IS DIT HEEL KORT, BEVROREN IS GEWEEST IS BLIJVEND OMWERKZAAM GEWORDEN!** Bij wintersport dus dicht op het lichaam dragen.
- Kampeeders: Insuline is ook goed te bewaren in een thermosfles welke dagelijks omspoelt wordt 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 graden. De bloedsuiker lijkt dan laag maar kan in werkelijkheid veel hoger zijn.
- Vooral in het buitenland is het soms lastig te bedenken hoeveel koolhydraten er nu in de Moussaka of Tequilla zitten. De diëtisten hebben niet alleen ijslijsten maar ook lijsten met allerlei buitenlandse gerechten. Informeer tijdig via voedingsvraag@diabeter.nl
- In de meeste vakantielanden is insuline gewoon verkrijgbaar. Een recept is daarbij noodzakelijk. We kunnen je dit van te voren meegeven (receptie@diabeter.nl)

- 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 het gebruik. Kijk uit met schepijs en ijsblokjes in de limonade.
- Light frisdranken zijn niet in alle landen verkrijgbaar. Neem daarom suikervrije limonadesiroop mee (Slimpie of Burg limo light) en verdun dit met water uit flessen.

Dosering

- In de zomer is vaak veel en actieve wintersport 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 de nachtinsuline aan te passen. Pompgebruikers kunnen een tijdelijke basaalstandverlaging programmeren naar keuze bv 70%.
- Tijdens het reizen is vaak wat meer insuline nodig door inactiviteit en extra eten.
- In warme landen eet men vaak later op de avond de warme maaltijd. Bij kortwerkende insuline kunnen de maaltijd en de injecties één tot twee uur verschoven worden.

Thuiskomst

- Zet de pomp weer op Nederlandse tijd!

2. Korte checklist

- Insuline
Dubbele hoeveelheid, verspreid over 2 tassen. Bij vliegreizen in handbagage meenemen.
- Insulinepen en pennaalden
Reservepen?
- Bloedsuikermeter met voldoende strips en extra batterijen.
- Prikpen en lancetten
- Glucagen
Is de houdbaarheidsdatum nog goed?
- Ketonenteststrips
Alweer die houdbaarheidsdatum....
- Dextro
- Lightlimonades/ Light limonadesiroop
Niet in elk land verkrijgbaar.
- Nummer diabetestelefoon.
*Jawel, we zijn ook vanaf de camping in Spanje bereikbaar.
Indien u mobiel belt programmeer dan met internationale toegangscode en
Landnummer als +31-10-2807277.*
- Verpakte tussendoortjes
- Reis/douaneverklaring
Vraag 'm aan bij diabetesverpleegkundige.
- Evt. diabetes / identiteitskaart
Ook verkrijgbaar diabetesverpleegkundige.
- Verzekeringpapieren
- Eettabel / koolhydraatbrochure vakantie land

3. Extra checklist voor pompgebruikers

- Extra infusiesystemen
Door zweten en zwemmen kunnen systemen eerder loslaten.
- Quick-, Sof- of Silserter,
Vraag om een reserve.
- Reservoirs of cartridges
- Opzuighulpmiddelen
(Easyfill voor Roche pompen).
- Batterijen of powerpack
- Aandrijfstang en adapters
(Roche pompen).
- Emla
- Desinfectans en gaasjes
- Extra pleisters of Tegaderm
Als extra bescherming tijdens het zwemmen.
- Insulinepen en penfills insuline
Je weet maar nooit.....
- Ketonenmeter
- sensors
- Telefoonnummer pimpleverancier