
Interne Geneeskunde
Diabetes



Patiënteninformatie

Diabetes en reizen

Tips voor een prettige reis



Slingeland Ziekenhuis

De tekst in deze folder is grotendeels overgenomen van de brochure 'Diabetes en reizen' van Novo Nordisk B.V (© Novo Nordisk B.V. 2011)

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Hoe bereidt u uw reis voor?
3. Wat neemt u mee op reis?
4. Hoe kunt u insuline het beste bewaren?
5. Waar moet u onderweg op letten?
6. Wat moet u doen bij (lange) vliegreizen?
7. Waar moet u op letten tijdens uw verblijf?
8. Meer weten?

1. Inleiding

Iedere verandering in uw leefomstandigheden heeft 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.

2. Hoe bereidt u uw reis voor?

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. 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.

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.

3. Wat neemt u mee op reis?

Wie op reis gaat, heeft natuurlijk de gebruikelijke zorgen. Laat u het huis veilig achter? Zorgt er iemand voor de planten en/of huisdieren? Zijn de achterblijvers op de hoogte van autogegevens en verblijfadres? Voor mensen met diabetes is er nog een aantal extra aandachtspunten.

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;
- extra koolhydraten (fruit, druivensuiker, frisdrank);
- s.o.s-kaart;
- doktersverklaring, zodat de douane kan zien dat u rechtmatig injectiematerialen en/of tabletten bij u heeft. Deze is verkrijgbaar bij uw diabetesverpleegkundige of internist;
- telefoonnummers van uw arts en van de 24 uur bereikbare telefonische hulpdienst van de DVN: +31 (0)33 46 30 566;
- identiteitskaart;
- uw verzekeringspolis- of pasje.

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.

4. 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 befrist en de werkzaamheid verliest. Ook glucagon, de bloedglucosemeter en strips mogen niet te koud worden.

5. Waar moet u onderweg op letten?

Reizen kan de voor diabetespatiënten 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 noodrantsoen 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.

6. 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 het moment van vertrek uw horloge gelijk met de lokale tijd van uw reisdoel. 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 koolhydraten 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 sprake is van tijdsverschil, 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.

Reist u alleen? Vertel dan de reisleader 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.

Zelfregulatie bij een groot tijdsverschil

Als u gaat reizen naar een land waar het een aantal uren (5 à 6 uur) vroeger of later is dan in Nederland, dient u de hoeveelheid insuline op uw reisdag aan te passen. Hieronder vindt u richtlijnen die u kunt gebruiken bij een groot tijdsverschil.

Uw reisdag heeft meer dan 24 uur

Als u naar het westen reist (bijvoorbeeld naar Amerika), dan duurt de dag voor u langer dan 24 uur. Er is die dag dan ook meer insuline nodig.

Als u vier keer per dag insuline spuit:

- spuit u extra kortwerkende insuline bij de extra maaltijd(en) die u neemt. De hoeveelheid kortwerkende insuline baseert u op het geschatte aantal koolhydraten in de maaltijd;
- schuift u de langwerkende insuline vooruit tot het tijdstip (lokale tijd) dat u normaal gesproken de langwerkende insuline spuit. 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 (bijvoorbeeld Amerikaanse) tijd.

Als u tweemaal per dag insuline spuit, kunt u:

- óf de tijden van het spuiten op de reisdag 2 à 3 uur uit elkaar schuiven en overwegen de dosis te verhogen met 2 à 6 eenheden. De periodes tussen het spuiten worden dus langer. Zorgt u ervoor dat u het spuiten van insuline altijd koppelt aan een maaltijd;
- óf extra kortwerkende insuline spuiten bij de extra maaltijd(en) die u neemt. De hoeveelheid kortwerkende insuline baseert u op het geschatte aantal koolhydraten in de maaltijd.

Uw reisdag heeft minder dan 24 uur

Als u naar het oosten reist (bijvoorbeeld naar China), dan duurt de dag voor u minder dan 24 uur. Er is die dag dan ook minder insuline nodig.

Als u vier keer per dag insuline spuit:

- spuit u de avond voor uw vertrek:
 - 3/4 (driekwart) van uw normale dosis langwerkende insuline als de dag 6 uur korter duurt;
 - 2/4 (de helft) van uw normale dosis langwerkende insuline als de dag 12 uur korter duurt;
 - 1/4 (een kwart) van uw normale dosis langwerkende insuline als de dag 18 uur korter duurt.
- past u de kortwerkende insuline aan aan het aantal maaltijden en het geschatte aantal koolhydraten in de maaltijd.

Als u twee keer per dag insuline spuit:

- kunt u de tijden van het spuiten op de reisdag 2 à 3 uur naar elkaar schuiven en overwegen de dosis te verlagen met 2 à 6 eenheden. De periodes tussen het spuiten worden dus korter. Zorgt u ervoor dat u het spuiten van insuline altijd koppelt aan een maaltijd.

De daadwerkelijke hoeveelheid insuline die u nodig heeft, blijft moeilijk te voorspellen. Het hangt af van de hoeveelheid insuline die u normaal gesproken spuit, wat u eet, hoe u zich voelt tijdens de reis en van de biologische klok. Pas de hoeveelheid insuline daarom altijd aan aan de hand van uw bloedglucosewaarden.

7. Waar moet u op letten tijdens uw verblijf?

Wel of niet in beweging?

Gaat u wandelen of sporten tijdens uw vakantie? Houd dan ook rekening met uw diabetes. 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. Pas deze aan aan uw nieuwe dagritme.

Tijdens uw vakantie 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.

8. Meer weten?

Wilt u meer weten? De diabetesverpleegkundige is op werkdagen tussen 08.30 en 09.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 96 69. Na 09.30 uur krijgt u de secretaresse polikliniek Endocrinologie en wordt er zo nodig een telefonische afspraak met de diabetesverpleegkundige gepland.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl