

DIABETES VAKANTIEWIJZER

Met de zomer in aantocht, kijkt iedereen weer uit naar de vakantie. Als je diabetes hebt, is dat vaak nog extra spannend: de verandering van het dagelijkse ritme en eetpatroon tijdens de vakantie of reis betekent dat u de nodige voorzorgsmaatregelen moet nemen. Maar ook met een goede voorbereiding hoeft u zich in principe geen zorgen te maken, waar en hoe u straks ook op vakantie gaat.

Of u nu al “vakantie-ervaring” heeft of pas sinds kort diabetes hebt: het is altijd handig een controlelijst te hebben. In deze vakantiewijzer hebben we de belangrijkste zaken voor u op een rij gezet, zodat u straks onbezorgd aan uw reis of vakantie kunt beginnen. Bovendien bevat de talenwijzer de belangrijkste woorden en uitdrukkingen in 6 talen. Kortom: niet alleen bij de voorbereiding, maar ook onderweg verdient deze handige vakantiewijzer een plaatsje in uw portemonnee of handbagage!

VOOR U VERTREKT

Anders leven: anders instellen

Tijdens uw vakantie leeft u vaak anders dan normaal. U gaat later naar bed, slaapt wat vaker uit of ligt lekker een hele dag aan het strand. Of misschien bent u juist ontzettend actief, terwijl u anders de hele dag achter een bureau zit. En waarschijnlijk krijgt u te maken met andere etenstijden, onbekende gerechten, een heel ander klimaat of een tijdsverschil.



Al deze factoren kunnen uw bloedglucosegehalte beïnvloeden. Daarom is het verstandig om, zeker wanneer u met een tijdsverschil te maken zult krijgen, tijdig met uw arts of diëtist te overleggen hoe u daarmee het beste om kan gaan.

Doktersverklaring

Als u naar het buitenland gaat, is het verstandig een doktersverklaring mee te nemen waar in staat dat u diabetes mellitus heeft en daar bloedglucoseregulerende tabletten en/of insuline voor gebruikt. Zo'n verklaring is handig wanneer u onvoorzien een arts of medicatie nodig heeft. Bovendien kan een doktersverklaring eventuele moeilijkheden bij de douane voorkomen.

Voldoende medicijnen

Het is vaak moeilijk om in het buitenland dezelfde medicijnen te krijgen. Uiteraard is het daarom verstandig om voldoende medicatie mee te nemen voor de gehele vakantieperiode. Maar het is zeker aan te raden om ook een extra recept mee te nemen. Controleer wel de uiterste houdbaarheidsdatum van uw medicijnen en bewaar deze zoveel mogelijk op een koele, donkere plek. Om het risico op zoekraken te spreiden, kunt u uw tabletten verdeeld over verschillende koffers bewaren.

Insuline mag **nooit** in de bagageruimte van een vliegtuig vervoerd worden: de kans bestaat op bevriezen, waardoor de insuline onwerkzaam wordt. Maar ook bij hoge temperaturen is insuline minder lang houdbaar. Wanneer u met de auto naar een warm land gaat, kunt u uw insuline en teststrookjes tijdens de rit het beste in een koeltasje onder uw stoel bewaren.

Omdat diarree vervelende consequenties kan hebben voor de vochtthuishouding in het lichaam, is het een goed idee om ook Oral Rehydration Salts (ORS) in uw bagage mee te nemen. Deze kunt u gewoon bij de drogist of apotheek halen.

Informeert de thuisblijvers

Voor alle vakantiegangers geldt: laat naam, adres en telefoonnummer van uw vakantiebestemming achter, zodat familieleden of vrienden u in noodgevallen kunnen bereiken. Vergeet ook zelf niet belangrijke adressen en telefoonnummers mee te nemen, zoals het alarmnummer van de ANWB en het nummer van de alarmcentrale.

VAKANTIE CHECKLIST

- vakantiewijzer
- diabetespaspoort, verkrijgbaar bij de DVN, telefoon (033) 463 05 66
- druivensuiker of suikerklontjes
- Oral Rehydration Salts (ORS)
- belangrijke telefoonnummers
- een bloedglucosemeter + dagboekje
- voldoende teststrookjes voor uw bloedglucosemeter
- prikapparaat met voldoende lancetten
- reservebatterij voor uw bloedglucosemeter

Bij gebruik van tabletten:

- voldoende tabletten en een extra recept

Bij gebruik van insuline:

- voldoende insuline en een extra recept
- alcoholdoekjes voor het schoonmaken van de injectieplaats
- pleisters
- koeltasje voor het bewaren van insuline en teststrookjes in warme landen
- insulinepen(nen) + reservepen
- voldoende insulinepatronen en naaldjes
- doktersverklaring



OP REIS

Voeding

Eigenlijk moet u zich op vakantie aan dezelfde voedingsvoorschriften houden als thuis. Dat houdt in dat u voor gezonde voeding moet kiezen, matig moet zijn met vet, zout en suiker en dat u regelmatig moet eten. Probeer te vermijden om tijdens uw vakantie veel minder of meer te eten dan gewoonlijk. Wanneer u altijd een belegde boterham, koekjes of druivensuiker bij u heeft, heeft u altijd iets te eten, ook bij vertragingen en andere niet voorziene omstandigheden.

Drink steeds voldoende water, zeker tijdens vlieguren en in warme landen. U heeft elke dag zeker 1½ liter drinkvocht nodig. In landen met dubieus kraanwater is het beter om alleen (mineraal)water uit flessen te gebruiken.

Alcohol

Alcohol verlaagt uw bloedglucose. Dit kan

soms wel 10 uur aanhouden. Dit glucoseverlagende effect treedt ook op bij alcoholische dranken die koolhydraten bevatten, zoals bier of zoete wijn. Daarom kunt u, wanneer u 's avonds een drankje neemt, het beste iets met koolhydraten eten voor u gaat slapen. Een toastje met beleg bijvoorbeeld of een zout



koekje. Natuurlijk kunt u ook op vakantie beter niet meer dan twee glazen alcohol per dag drinken.

Insuline

Wanneer u in een warm klimaat bent, is de doorbloeding van uw huid hoger dan normaal. Houd er daarom rekening mee dat insuline hierdoor sneller zal werken. Insulinepatronen die boven de 25°C bewaard worden, moet u binnen twee weken gebruiken. Vraag uw arts wat u moet doen bij eventuele diarree of ziekte.

Buitenlands artsenbezoek/medicijngebruik

Wanneer u onverhoopt in het buitenland een arts moet consulteren of nieuwe medicatie moet aanschaffen, kunt u zich het best zoveel mogelijk houden aan het advies van uw eigen arts en (indien het dezelfde medicatie betreft) uw eigen (Nederlandse) bijsluitertekst. Dit om te voorkomen dat u onnodig ontregeld raakt.

WIJ WENSEN U EEN GOEDE REIS EN EEN FIJNE VAKANTIE!

NEDERLANDS

- Ik heb diabetes
- Is dit suikervrij?
- Ik heb een hypoglycemie/hyperglycemie
- Heeft u een suikerklontje voor mij?
- Kunt u een dokter/ambulance bellen?
- Waar is er een dokter/internist/ziekenhuis/apotheek?
- Heeft u:
 - kortwerkende insuline?
 - langwerkende insuline?
 - naaldjes voor de insulinepen?
 - lancetten voor de bloedprikker?
 - teststrookjes voor de bloedglucosemeter?
 - bloedglucoseregulerende tabletten?



FRANS

- Je suis diabétique
- Est-ce sans sucre?
- J'ai un hypoglycémie/hyperglycémie
- Est-ce que vous auriez un sucre s'il vous plaît?
- Voulez-vous appeler un médecin/une ambulance?
- Où puis-je trouver un médecin/un interniste/un hôpital/une pharmacie?
- Avez-vous:
 - de l'insuline agissant pour une durée courte?
 - de l'insuline agissant pour une durée longue?
 - des aiguilles pour stylo à insuline?
 - des lancettes pour prise de sang?
 - tests pour mesurer du glucose dans le sang?
 - des comprimés régularisant le taux de la glycémie?



SPAANS

- Soy diabético/diabética
- ¿Es esto sin azúcar?
- Tengo hipoglucemia/hiperglycemia
- ¿Podría darme un terrón de azúcar?
- ¿Podría llamar a un médico/una ambulancia?
- ¿Dónde puedo encontrar un médico/internista/hospital/farmacia?
- ¿Tiene:
 - insulina de efecto rápido?
 - insulina de efecto retardado?
 - agujas para bolígrafo de insulina?
 - lancetas para punción de sangre?
 - tiras de papel sensible para glucosómetro?
 - tabletas reguladoras de la glucosa sanguínea?



ENGELS

- I am a Diabetic
- Is this sugar-free?
- I am having a hypoglycaemia/hyperglycaemia
- Would you have a lump of sugar for me?
- Could you call a doctor/ambulance?
- Where can I find a doctor/internist/hospital/pharmacy?
- Do you have:
 - short-acting insulin?
 - long-acting insulin?
 - needles for the insulin pen?
 - lancets for the blood glucose meter?
 - test strips for the blood glucose meter?
 - bloodglucose regulating tablets?



DUITS

- Ich habe Diabetes Mellitus
- Ist dies zuckerfrei?
- Ich habe ein Hypoglykämie/Hyperglykämie
- Haben Sie ein Stückchen Zucker für mich?
- Können Sie einen Doktor/Krankenwagen anrufen?
- Wo ist ein Arzt/ein Internist/ein Krankenhaus/eine Apotheke?
- Haben Sie:
 - kurzwirkendes Insulin?
 - langwirkendes Insulin?
 - Nadeln für den Insulinstift?
 - Lanzetten für den Blutpikser?
 - Teststreifen für den Blutzuckermesser?
 - blutzuckerregulierende Tabletten?



ITALIAANS

- Sono diabetico
- E' senza zucchero?
- Ipo-glicemia/iperglicemia
- Mi può dare una zolletta di zucchero?
- Potrebbe chiamare un dottore/un'ambulanza?
- Dove posso trovare un medico/un internista/un ospedale/una farmacia?
- Ha:
 - insulina ad azione breve?
 - insulina a lunga azione?
 - degli aghetti per la penna stilo per insulina?
 - delle lancette per il reflattometro per glicemia?
 - cartine di test per il glucosimetro?
 - comprese per la regolazione della glicemia?

