

Voorlichting diabetes reizen



www.novonordisk.nl

P a s s i e v o o r l e v e n



Hoe houdt u 't leven met diabetes leefbaar?

Door een goede behandeling en een aangepaste levensstijl natuurlijk. Maar ook door uw kennis over diabetes bij te houden. Deze brochure is er één uit een reeks van voorlichtingsbrochures over leven met diabetes. De andere brochures gaan onder meer over diabetes type 1 en type 2, eten & drinken en sport & beweging. Met deze reeks wil Novo Nordisk Farma B.V. in aanvulling op de huisarts, apotheker, specialist en diabetesverpleegkundige informatie geven over diabetes en het gebruik van de daarvoor bestemde medicatie. Heeft u op- of aanmerkingen of wilt u meer informatie over de andere brochures in deze reeks? Neem dan contact op met onze afdeling Informatie en Service (☎ 0172-44 94 94/ informatie@novonordisk.com) of ga naar onze website www.novonordisk.nl.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk Farma B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, diëtist of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk Farma B.V.

© Novo Nordisk Farma B.V.
2004



Voorlichting over reizen met diabetes

Zoals u wellicht weet is diabetes een ziekte die gevoelig is voor vrijwel elke verandering in uw leefomstandigheden. 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. Diabetes hoeft uw plezier immers niet te bederven.

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.

In deze brochure vindt u een aantal belangrijke tips voor een prettige reis. Tips over uw voorbereiding en wat u allemaal mee moet nemen, waar u alert op moet zijn en wat te doen bij grote tijdsverschillen door lange vliegreizen. Wilt u meer weten over wat diabetes precies is, vraag dan de brochures **Voorlichting diabetes type 1** of **Voorlichting diabetes type 2** aan.

I wish ...

...dat ik vlieglessen zou kunnen nemen, nu ik het mij kan veroorloven.

Angelika Grossmann
diabetes type 1
Oostenrijk



Hoe bereidt u uw reis voor?

Neem voor uw reis het zekere voor het onzekere. Met een goede verzekering gaat u met een gerust hart op weg.

Een onbezorgde reis begint met een goede voorbereiding. Zorg dus dat u niets vergeet mee te nemen.

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 AMC in Amsterdam (0900-9584).

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.

Wat neemt u mee op reis?

Wie op reis gaat, heeft natuurlijk de gebruikelijke zorgen. Laat u het huis veilig achter? Is er een sleutel bij de buren? Zorgt er iemand voor de planten en/of huisdieren? Zijn de achterblijvers op de hoogte van autogegevens en verblijfadres? Kortom, de voorbereiding van elke reiziger.

Voor mensen met diabetes is er nog een aantal extra aandachtspunten. Dit om eventuele problemen te kunnen voorkomen.

Neem in uw handbagage het volgende mee:

- Voldoende insuline, insulinepennen en naaldjes
- Genoeg bloedglucoseverlagende tabletten
- Bloedglucosemeter en teststrips
- Glucagon (Zie kader)
- Extra koolhydraten (zoet fruit, druivensuiker, zoete frisdrank)
- Identiteitskaart (zie pag. 12)
- Doktersverklaring, zodat de douane kan zien dat u rechtmatig injectiematerialen en/of tabletten bij u heeft (zie pag. 13)
- Uw verzekeringspolis

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.

Glucagon is een hormoon dat, net als insuline, in de alvleesklier wordt aangemaakt. Dit hormoon heeft het tegenovergestelde effect van insuline. Het laat het bloedglucosegehalte juist stijgen doordat het glucose uit de reservevoorraad van de lever laat vrijkomen. Glucagon moet u toegediend worden als u door een hypo het bewustzijn heeft verloren. (zie ook onze brochure *de behandeling van hypoglycaemie*)

Check van tevoren de verkrijgbaarheid en naamgeving van uw insuline in het land waar u naartoe gaat bij Informatie & Service 0172-449494 of kijk op www.novonordisk.nl

Hoe kunt u insuline het beste bewaren?

Insuline is gevoelig voor extreme temperaturen. Wees er dus op bedacht dat u tijdens uw reis de insuline goed opbergt.

Bevroren insuline heeft geen werkzaamheid meer.

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.

Bewaar insuline en glucagon bij voorkeur dus tussen de 2 en 8°C buiten direct zonlicht. U kunt insuline het beste als volgt bewaren:

- In een koelbox (pas op, leg insuline **NIET** tegen de koelementen)
- In een isolerend koeltasje
- Tussen handdoeken
- In een thermosfles met een wijde opening

Probeer in warme landen insuline 's nachts in een koelkast te bewaren. Bewaar insuline in ieder geval niet in de kofferruimte of het handschoenkastje van een in de zon geparkeerde auto.

Op wintersport? Bewaar insuline voor de betreffende dag dicht op het lichaam. U voorkomt zo dat de insuline bevriest en de werkzaamheid verliest. Ook de bloedglucosemeter en strips mogen niet te koud worden.



Waar moet u onderweg op letten?

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 vlieg-reizen met een groot tijdsverschil kunnen uw dag- en nachtritme verstoren en daardoor kunt u ontregeld raken. Op de volgende pagina leest u meer hierover.

Reizen kan de voor diabetes zeer belangrijke regelmaat verstoren. U dient daar alert op te zijn. Vooral bij verre (vlieg)reizen.

Wat moet u doen bij (lange) vliegreizen?

Reizen met tijdsverschil betekent dat u het insulineschema zult moeten bijstellen, afhankelijk van het soort insuline dat u gebruikt en het injectieschema. Bespreek dit met uw behandelaar.

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 regulatie moeten bijstellen, 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 de dag 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 energie 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.



Voorbeelden bij een intensief insulineregime

Voorbeeld 1:

Reizen naar het Westen (bijv. naar Amerika of terugkomend naar Nederland vanuit een oostelijk deel van de wereld). Uw reisdag heeft meer dan 24 uur. Dit betekent dat u op die dag extra insuline nodig heeft. Voor elke maaltijd spuit u kortwerkende insuline (dus waarschijnlijk 1 à 2 keer vaker). Voor de insulinedosering moet u rekening houden met het soort maaltijd dat u krijgt. Informeer hierover van te voren bij het cabine-personeel. De middellangwerkende insuline kunt u vooruitschuiven tot de normale lokale tijd. 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 Amerikaanse tijd.

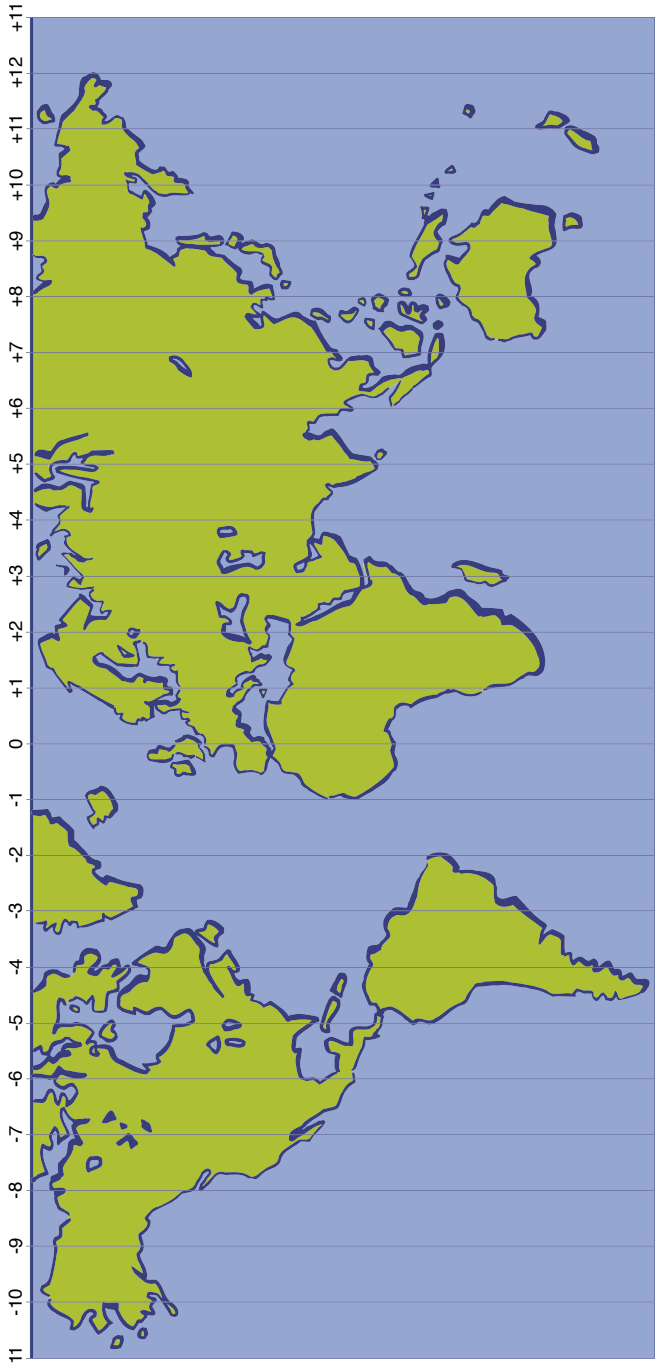
Voorbeeld 2:

Reizen naar het Oosten (bijv. terugkomend vanuit Amerika of reizend van Nederland naar een oostelijk deel van de wereld). Uw reisdag heeft minder dan 24 uur. Dit betekent dat u op uw reisdag minder insuline nodig heeft. Voor elke maaltijd spuit u kortwerkende insuline (dus waarschijnlijk 1 à 2 keer minder). Informeer van tevoren bij het cabine-personeel over het soort maaltijd dat u krijgt, zodat u rekening kunt houden met de insulinedosering. Op de lokaal juiste tijd spuit u de langwerkende insuline.

Overleg voordat u op reis gaat ALTIJD eerst met uw behandelaar.

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.

Over het algemeen brengt een 4x daags insulineschema meer flexibiliteit met zich mee dan een 2x daags insulineschema.



Notities: _____

Waar moet u op letten tijdens uw verblijf?

Waar u ook bent, zorg dat u het volgende altijd bij u heeft: diabetesmedicatie, s.o.s-kaart, doktersverklaring, telefoonnummers van uw arts en van de 24 uur bereikbare telefonische hulpdienst van de DVN: (0031) 33 47 25 083.

Wel of niet in beweging?

Wandelen of sporten? Houd dan ook rekening met uw diabetes. Zie hiervoor de brochure ***Voorlichting diabetes sport & beweging***.

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. Overleg hierover met uw arts of diabetesverpleegkundige. Eet om hygiënische redenen niets van straatkraampjes en vermijd koude buffetten en salades. Drink bij voorkeur uit blikjes of flesjes die u zelf heeft geopend. Op reis 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.

Identiteitskaart-insuline

Gebruik de tekst hiernaast als u een verklaring af moet geven.

Nederlands

Ik heb diabetes en gebruik insuline. Geef me als ik onwel word een glas water met daarin opgelost vijf suikerklontjes. Ik draag suiker bij me in mijn tas of in een zak van mijn kleding. Waarschuw s.v.p. een dokter of ziekenwagen als ik bewusteloos ben.

Engels

I am a diabetic. I need daily insulin injections. If you find me unwell give me five sugar cubes dissolved in water. You'll find sugar in my pocket or in my bag. If I am unconscious please call a doctor or an ambulance.

Spaans

Soy diabetico y necesito insulina todos los dias. Si se me encontrara enfermo que me den, por favor, cinco cucharadas de azúcar diluídas en agua. Encontrarán azúcar en uno de mis bolsillos o en la bolsa. Si he perdido el conocimiento o no me recupero, hagan el favor de ilamar un médico o una ambulancia.

Doktersverklaring / Doctor's certificate / Certificacion de medicina

Mw/Hr (voor- en achternaam)

geboren heeft diabetes mellitus en dient daarom te worden behandeld

met dagelijks 1 injectie(s) van de insuline(s)²

of met dagelijks 1 tablet(ten) van het preparaat²

Behandelend arts,
(handtekening)

Plaats

Datum

Mrs/Miss/Mr (family and christian names)

born on is suffering from diabetes mellitus and should

receive daily 1 injection(s) of the insulin(s)²

or take daily 1 tablet(s)²

Attending physician,
(signature)

Place

Date

Sra/Srta/Sr (nombre y apellidos)

nacido el sufre de diabetes mellitus y debe

recibir cada dia 1 inyeccion(es) de insulina(s) de²

o tomar cada di 1 comprimido(s) de²

El medico responsable,
(firma)

Domicilio

Fecha

¹ invullen van aantal injecties of tabletten

² invullen handelsnaam van insuline(s) of tabletten

Meer weten?

Belangrijke sites met informatie zijn www.novonordisk.nl:

- novonordisk.nl
- dvn.nl
- bloedsuiker.nl

De Diabetes Vereniging Nederland (033-4630566) is de grootste patiëntenvereniging van Nederland. De vereniging geeft het blad *Diabc* uit en verzorgt cursussen over het omgaan met diabetes.

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij uw behandelaar. Voor een doktersverklaring bijvoorbeeld of over hoe u uw insulineschema aan moet passen bij lange vliegreizen. Daarnaast kan de Diabetesvereniging u helpen met een identiteitskaart en/of diabetespas. Als u verder op de hoogte wilt blijven van het laatste nieuws over diabetes, is er een tijdschrift dat gratis verkrijgbaar is bij de apotheek of diabetesverpleegkundige: ***Bloedsuiker***.

Ook op het internet kunt u uw hart ophalen. Op www.novonordisk.nl vindt u een schat aan informatie over de behandeling en verder over alles wat met diabetes te maken heeft. Een andere praktische site is die van de Diabetes Vereniging Nederland, dé vereniging van en voor mensen met diabetes en uitgever van het tijdschrift ***Diabc***.

Voor meer informatie over diabetes kunt u ook contact opnemen met de afdeling Informatie en Service van Novo Nordisk Farma B.V. (tel. 0172 - 44 94 94 / informatie@novonordisk.com).



Novo Nordisk. Al meer dan driekwart eeuw toonaangevend in de diabeteszorg

Al sinds 1923 zet Novo Nordisk zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Het doel van Novo Nordisk is echter diabetes en de gevolgen te overwinnen. Wij blijven daarom werken aan de mogelijkheden van een eerdere diagnose en een betere behandeling. Het uiteindelijke doel is diabetes te voorkomen of te genezen. Hiervoor verricht Novo Nordisk veel wetenschappelijk onderzoek.

Maar wij verdiepen ons ook in de mens met diabetes. In de DAWN-studie (Diabetes Attitudes Wishes and Needs) bijvoorbeeld, interviewden we in 13 landen meer dan 5.000 mensen met diabetes en 3.000 artsen en verpleegkundigen. Met de inzichten uit deze studie stemmen wij ons voorlichtings- en educatiemateriaal zo goed mogelijk af op uw wensen.

Als het gaat om innovatie op het gebied van diabeteszorg kent Novo Nordisk een lange traditie. Hiernaast hebben wij enkele belangrijke historische productinnovaties op een rijtje gezet.

- 1923** Novo Nordisk start met insulineproductie
- 1946** Novo Nordisk vindt de Isophane (NPH) insuline uit (NPH = Neutraal Protamine Hagedorn)
- 1964** Novo Nordisk introduceert de eerste kant-en-klare insuline-mengsels
- 1982** Novo Nordisk introduceert de eerste menselijke insuline ter wereld
- 1985** Novo Nordisk ontwikkelt de eerste insulinen ter wereld: NovoPen®
- 1989** Novo Nordisk introduceert NovoLet
- 1992** Novo Nordisk introduceert NovoPen® 3
- 1999** Novo Nordisk introduceert Innovo®, een geavanceerd insulinetoedieningssysteem
- 1999** Novo Nordisk introduceert haar snelwerkende insuline analoog
- 2002** Novo Nordisk introduceert haar eerste mengsel van snelwerkende analoge insuline en middellangwerkende analoge insuline
- 2002** Novo Nordisk introduceert FlexPen®, het meest eenvoudige gevulde insulinetoedieningssysteem
- 2004** Novo Nordisk introduceert haar langwerkende insuline analoog
- 2004** Novo Nordisk introduceert NovoPen Junior

100420-919300

Novo Nordisk Farma B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
Tel. 0172 44 94 94

www.novonordisk.nl
informatie@novonordisk.com

