

Reizen met diabetes ...



Ook patiënten met diabetes mogen verre reizen maken. Hierbij moet je er rekening mee houden dat een ander

voedingsritme, tijdsverschillen en ook het grote temperatuurverschil de suikerspiegel kunnen ontregelen. Bereid je reis goed van tevoren voor en respecteer ook de bewaarvoorschriften van insuline. Zo ga je een geslaagde vakantie tegemoet! Checklist vóór het vertrek...

Bereid je reis voor

- Neem op een lange reis best een reispartner mee, zeker wanneer je diabetes niet onder controle is. Raadpleeg vooraf een specialist als je het niet gewoon bent zelf je suikerspiegel te meten.
- Denk er aan dat een hypoglykemie absoluut te vermijden is; een lichte hyperglykemie is op korte termijn echter niet levensbedreigend.

Symptomen van hypoglykemie zijn onder meer hoofdpijn, honger, bevende lippen of handen, zwaktegevoel, duizeligheid, zweten, droge mond, rusteloosheid, bewustzijnsverlies.

- Neem genoeg medicatiedoses mee voor minimum de duur van de reis. Het kan zijn dat in het land van bestemming dezelfde specialiteiten of doseringen niet beschikbaar zijn.

Neem een attest van je ziekte mee en bewaar de geneesmiddelen in hun originele verpakking.

- Wanneer het tijdsverschil meer dan drie uur bedraagt, raadpleeg dan vóór vertrek je arts om het insulineschema aan te passen ter compensatie van de langere (reis naar het westen) of kortere (reis naar het oosten) dag.

Zie ook op www.itg.be.

Meet vaker je suikerspiegel

- Bij elke reis doe je er goed aan de bloedglucosespiegel vaker dan normaal te meten, om het risico van hypoglykemie te vermijden.
- Zorg steeds dat je snelle suikers op zak hebt, zoals dextrosetabletten.

Hoe insuline transporteren?

- Indien mogelijk bewaar je de insulinereserves koel (tussen 2 en 8°C), maar stel ze niet bloot aan temperaturen onder 0°C. Opgelet voor het bagageruim van een vliegtuig: neem de insulinepatronen mee in de handbagage!
- In gebruik genomen of reserve-insulinepatronen of -flesjes kunnen gedurende 4 tot 6 weken onder 30°C worden bewaard (zie bijsluiter!). Idealiter vervoer je ze in een isothermische zak. Vermijd hitte (let op in de auto, voor radiatoren, vensterbank in de zon,...).
- Glucagon kan je bij kamertemperatuur (25°C) bewaren gedurende 18 maanden (let op de vervaldatum).

Aanvullend advies

- Controleer en was elke dag je voeten (let op blaren, snijwonden, schrammen of tekenen van infectie). Zorg voor comfortabele schoenen en sokken zonder naad. Loop niet blootvoets en vermijd extreme temperaturen (warmwaterkruik, temperatuur van het bad, ondergrond in de zomer, warm zand...).
- Onderbreek in geval van diarree, koorts of braken de behandeling met insuline niet, maar pas de dosis aan.

Bij twijfel, vraag dan advies aan je arts of apotheker, ongeacht de situatie.

Stempel van de apotheek

CNK 307 0166

Deze informatie wordt u aangeboden door uw apotheker !