

# Diabetes Mellitus en vakantie

## Algemene tips

- Bewaar insuline, medicijnen en hulpmiddelen altijd in de handbagage.
- De insuline blijft 4 à 6 weken goed op kamertemperatuur. Bij temperaturen boven de 25 graden gaat de houdbaarheid en werking van insuline achteruit.
- Om insuline koel te houden kunt u het:
  - in een handdoek wikkelen
  - in een nat washandje in een plastic boterhamzakje doen
  - in een thermosfles bewaren (met onbreekbare binnenkant)
  - in een koelbox leggen (niet tegen de koelelementen)
  - in een speciaal te verkrijgen insuline koeltasje bewaren
- Bevroren insuline werkt niet meer. Controleer de koelkast de eerste nacht met een kopje met een klein beetje water op vriezen.
- De doorbloeding wordt beter met een warm klimaat; wees alert op een hypoglycemie.
- Blijf voldoende drinken als het warm is.
- Draag een identiteitskaartje bij u waarop in verschillende talen staat dat u diabetes mellitus heeft.
- Gaat u een verre reis maken, regel dan ruim van tevoren de vaccinaties. U kunt dit navragen bij de GGD en ons ziekenhuis heeft een vaccinatiepoli.  
(zie [www.vaccinatiepunt.nl](http://www.vaccinatiepunt.nl))
- Afhankelijk van waar de reis naar toe gaat is het aan te bevelen om een antibraakmiddel (via recept huisarts) mee te nemen. U heeft wellicht een sterker middel nodig dan die u bij de drogist kunt krijgen.
  - Bij (reizigers)diarree dient vochtverlies zoveel mogelijk beperkt te worden door voldoende (met inname van zout) te drinken. Er zijn speciale zoutoplossingen bij de drogist te koop genaamd ORS.
  - Neem eventueel glucagon mee.
  - Ook het meenemen van jodium, papieren pleisters en steriele gaasjes (voor het ontsmetten van eventuele wondjes) is aan te raden.
- Gaat u naar het buitenland neem dan druivensuiker (voor het oplossen van een hypoglycemie) vanuit Nederland mee, niet in ieder land is het verplicht om op de verpakking te vermelden hoeveel gram suiker er in 1 tablet zit.
- Gaat u naar het buitenland neem dan een douaneverklaring/medisch paspoort mee. Uw apotheker kan hiervoor zorgen.
- Gaat u een reis maken met tijdsverschil, overleg dan ruim van tevoren met uw diabetesverpleegkundige. Zij kan een reisschema voor u maken.
- De DVN (Diabetes Vereniging Nederland) heeft een folder over vakantie. Deze folder is te verkrijgen via de website [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

## Checklist

- Neem 2 keer zoveel insuline, naalden, lancetten en teststrips mee als de benodigde hoeveelheid voor de vakantieduur.
- Reist u per vliegtuig dan moet u alle benodigdheden voor uw diabetes in uw eigen handbagage in de originele verpakking bij u dragen.
- Neem ook de reserve insulinepen mee op vakantie.
- Neem uw bloedglucosemeter met reserve batterijen mee. U kunt eventueel bij uw diabetesverpleegkundige een reserve bloedglucosemeter lenen voor tijdens uw vakantie. Reist u per vliegtuig, houdt uw bloedglucosemeter dan in

uw handbagage. Hij werkt namelijk niet als hij te koud is geworden door de reis in het kofferruim.

Bent u insulinepomp gebruiker dan adviseren wij u het volgende:

- Neem altijd uw reserve insulinepomp, insulinepen (als reserve) en uw reserve bloedglucosemeter mee. Indien u geen reservepomp heeft, vraag deze ruim van te voren aan bij de fabrikant.
- Neem voldoende batterijen, infuussets, naalden en adapter mee.
- Gaat u naar het buitenland, neem de bestelnummers mee van de insuline-pomp benodigdheden zodat u bij een apotheek weet wat u nodig heeft.
- Vraag bij uw ziektekostenverzekeraar na of u de insulinepomp moet opnemen in de dekking van uw reisverzekering. De verzekeraar is formeel de eigenaar en dus ook aansprakelijk bij calamiteiten. Wij adviseren u om dit schriftelijk door de zorgverzekeraar aan u te laten bevestigen.
- Neem de telefoonnummers van de insulinepomp fabrikant mee, zodat u bij technische calamiteiten met hen kan overleggen.
- Leg de insulinepomp nooit in de felle zon en wij adviseren de insulinepomp af te koppelen voordat u gaat zwemmen.

*Rest ons nog u een fijne vakantie toe te wensen,  
namens de diabetesverpleegkundigen van het Dijklander Ziekenhuis*