

Hoofdstuk 10

Vakantie

Wat regel ik voor ik op reis ga?

Hier zetten we alle belangrijke voorbereidingen voor je op een rijtje. Als laatste hebben we een checklist toegevoegd, zodat je niets kan vergeten.

Ga je naar het buitenland?

Dan heb je een douaneverklaring nodig. Dit is een brief, meestal geschreven in het Engels, waarin staat dat je diabetes hebt. En de wijze waarop je behandeld wordt (pen/pomp) en welke materialen je nodig hebt.

Medicijnpaspoort

Bij je apotheek kan je een medicijn paspoort vragen. Hierop staat de stofnaam van de medicijnen die jij gebruikt. Merknamen verschillen nog wel eens per land.

Materialen

Zorg voor voldoende voorraad van materialen, zoals pennaaldjes, infuuzets, strips ed. Denk er aan extra materiaal mee te nemen. Het zou kunnen gebeuren dat de vakantie langer duurt dan gepland door ziekte bv. Het is dan fijn om je geen zorgen over materialen te hoeven maken.

Bij gebruik pomp ruim van te voren een leenpomp aanvragen, minimal 6 weken. Zorg dat je weet hoe je pomp staat ingesteld, basaal, wizzard, enz.

Dextro en “hypo eten”

Ook hiervoor geldt neem voldoende mee. Zeker als er een favoriet voedingsmiddel is om bij een hypo te eten.

Calamiteiten

Door ander eten, ander ritme is de kans op calamiteiten groter.

Neem je ketonen meter en strips mee, ook nu weer denken aan voldoende voorraad.

Door het andere eten is ook de kans op diarree vergroot. Neem ORS mee. ORS is een middel die eventuele tekorten die door diarree ontstaan kan aanvullen. Is te koop bij apotheek en drogist.

Hoe en waar vervoer ik dit alles?

Douaneverklaring en medicijnpaspoort

Deze documenten bewaar je uiteraard bij je reisdocumenten.

Materialen.

Insuline wordt bij voorkeur bewaard tussen de 2 en 8 ° C.

Zorg voor een koele plaats tijdens het reizen. Dit kan in een koelkast, koeltas, koelbox (niet tegen de koelelementen aan leggen) of een thermosfles.

Bij het reizen per vliegtuig moet je de insuline meenemen in de handbagage, denk eraan dit te doen in de originele verpakkingendoosjes. Insuline in het vrachtruim van het vliegtuig bevriest en is niet meer werkzaam. Zie ook Insuline.

Voor de stripjes geldt dat ze in het vrachtruim van het vliegtuig kunnen mits de reis niet langer dan 4 uur duurt. Ook hier geldt weer neem zoveel mogelijk mee in de originele doosjes.

Zorg voor dextro en hypo eten, zorg dat dit voor het grijpen ligt.

Voor alle materialen geldt zorg dat je voldoende bij de hand hebt en niet alles in je bagage. Denk bv aan file, autopech, vertraging trein of vliegtuig. Zeker ook voor dextro, hypo eten en drinken.

Op plaats van bestemming

Tijdsverschil

Bij tijdsverschil nu je pomp op de juiste tijd zetten.

Voor diegene die insuline spuiten overleg voor je op vakantie gaat hoe het een en ander aan te pakken.

Bewaren

Bewaren van materialen hiervoor geldt hetzelfde als bovenstaande. Als je twijfelt over de houdbaarheid bij terugkomst gooi het dan weg.

Bloedsuikercontrole

Controleer deze de eerste dagen van je vakantie wat vaker dan je gewend bent. Door (minder) stress, ander voedsel, tijdsverschillen en ander lichamelijke instellingen kan deze anders zijn dan je gewend bent. Mocht je naar een warm land gaan houd er dan rekening mee dat je wellicht sneller een hypo zou kunnen krijgen. Door de warmte wordt de insuline sneller opgenomen.

Eten

Probeer wel zoveel mogelijk je aan de afgesproken hoeveelheid koolhydraten te houden, tenzij zoals boven vermeld bloedsuikers zakken door de warmte of inspanning. Dit geeft de mogelijkheid tot het verhogen van het aantal koolhydraten per eetmoment, zo nodig tussendoor. Vraag naar de mogelijkheden om de insuline af te stemmen op de hoeveelheid koolhydraten die je eet.

In de vakantie worden vaak andere producten gegeten dan thuis. Kijk eventueel alvast van te voren welke voedingsmiddelen er in het vakantie land gegeten worden en probeer dus van te voren uit te zoeken hoeveel koolhydraten het eten bevat.

Er zijn ook gidsjes/apps met vertalingen van menu's en voedingsmiddelen.

BBQ

Roosteren van fruit en groenten (geroosterde ui/ gegrilde tomaat of geroosterde paprika's, geroosterde ananas) Denk eraan dat ook fruit koolhydraten bevat.

(Stok)brood, aardappelen en salades op basis van rijst, pasta of aardappelen zijn de koolhydraatbronnen tijdens een barbecue.

Voor de pompgebruikers, denk aan de mogelijkheid tot het gebruik van square wave of dual wave.

Voor diegene die insulinespuiten is het van belang de koolhydraten te tellen en zoveel mogelijk de hoeveelheid koolhydraten die je anders neemt nu te nemen. Begin je vroeg in de avond (eind van de middag) kun je ook de koolhydraten van je tussendoortje erbij optellen.

Uitslapen

In de vakantie is het natuurlijk fijn wat langer te slapen of eerst lekker te luieren voor dat je aan het ontbijt begint.

Voor mensen met de pomp is de mogelijkheid tot variëren in etenstijden het minst moeilijk. Denk er wel aan dat als er bij uitslapen hypo's ontstaan de basaalstand iets kan worden aangepast. Als het even mogelijk is overleg dit voor je vakantie begint.

Met een 4x daags schema is het een idee om je ochtenddosering en middagdosering bij elkaar op te tellen en daarvan $\frac{2}{3}$ deel te spuiten en dan de koolhydraten van de lunch te nuttigen.

Alcohol

Wees voorzichtig met alcohol, zeker op een lege maag.

Alcohol: neem koolhydraten bij alcoholische dranken. Dit is belangrijk om hypo's ten gevolge van alcoholgebruik te voorkomen. Denk er aan dat als je een hypo hebt je lichaam zelf niet kan meehelpen iets aan de hypo te doen, dit omdat je lever je voorraad glucose heeft, maar bezig is de alcohol af te breken. Het afbreken in je lever duurt ongeveer 1 à 1,5 uur voor een standaardglas alcohol. Daarbij is het verstandig er rekening mee te houden dat je lichaam anders voelt door alcoholgebruik en een hypo misschien niet wordt opgemerkt. De koolhydraten kunnen bv. in de vorm van een toastje/stokbroodje met beleg of een zout koekje. Een andere mogelijkheid is om alcohol bij een maaltijd te nemen. Na uitgaan is ook een bezoekje aan een snackbar een prima idee.

Bij voorkeur niet meer dan 2 glazen alcohol per dag.

Checklist

- Medicijnpaspoort
- Douaneverklaring
- Druivensuiker
- Eten bij hypo (bv voorverpakte etenswaren)
- Telefoonnummers kinderdiabetesteam(denk aan het landnummer vooraf)
- Kortwerkende insuline
- Langwerkende insuline
- Insulinepennen
- Pennaaldjes
- Bloedsuikermeter
- Testrips
- Infuus systemen
- Gebruiksaanwijzing pomp
- Pompinstellingen (op papier)
- Ketonenmeter met strips (let op de datum)
- Reservebatterijen voor meter en pomp
- Glucagen
- Koeltasje, thermoskans
- Reservepomp
- Extra pleister materiaal, Pleisters raken bij warm weer, veel zwemmen sneller los.