

# Diabetes en reizen

## Wat meenemen in de handbagage?

1. Insuline, injectiepenen of injectiespuiten, naalden, ontsmettingsmiddel voor de huid en orale antidiabetica
2. Testmateriaal voor bloedonderzoek, indien nodig: teststrips, bloedsuikermeter
3. Extra voorraad koolhydraten: suiker, druivensuiker, verpakte koekjes of gebakjes, enkele stukken fruit, ...
4. Voor personen onder insuline: reserveglucagon voor in geval van ernstige hypoglycemie
5. Diabetesidentificatiepas (verkrijgbaar bij de Diabetes Liga)
6. Een verklaring en reservevoorschrift van de behandelende arts
7. Polissen van de reis- en/of ziekteverzekering (of fotokopieën)

## Meer specifiek voor de luchthaven

- Insuline/injectiepen in de handbagage in een doorzichtig plastic zakje (max. 1 liter)
- Ingevulde veiligheidsverklaring. Dit medisch attest, ingevuld door een arts, geeft aan dat u om medische redenen bepaald materiaal moet bijhebben. Dat is heel belangrijk bij de douanecontrole. Wie gebruik maakt van een Freestyle Libre heeft een specifiek medisch certificaat nodig. Vraag uw diabetesconventie voor meer informatie hieromtrent.
- Druivensuiker, want frisdrank van meer dan 100 ml mag niet meegenomen worden.

## Hoe uw insuline of uw GLP-1 analoog bewaren?

- in een koeltas
- in een isolerend doosje van piepschuim
- in een kleine thermosfles

De insuline- of GLP-1-analoogreserve moet vóór opening koel bewaard worden, maar beschermt tegen vorst, bij voorkeur tussen 2 °C en 8 °C, en dus beschermd tegen de zon!

Opgelet: steek nooit insulinedosissen of GLP-1-analoogpenen in een koffer die in het bagageruim van een vliegtuig gaat, want ze zouden bevriezen.

Geopende insuline of GLP-1-analoog is maximaal 4 à 6 weken houdbaar bij kamertemperatuur (< 25 °C) (zie bijsluiter). Bij wintersport moet voorkomen worden dat de insuline of GLP-1-analoog bevroren raakt door ze bijvoorbeeld dicht bij het lichaam te dragen.

# Extra voorzorgsmaatregelen voor personen behandeld met insuline

- **Reizen met bus of trein:** vergewis u van de maaltijdmogelijkheden tijdens de reis. Is er een restaurantwagon? Stopt de bus aan restaurants of picknickplaatsen?
- **Voor autoreizen:** controleer regelmatig uw bloedsuikerspiegel om ernstige of onopgemerkte hypoglycemie te vermijden. Een bloedsuikermeter met een geheugen zou van pas kunnen komen in geval van een geschil met de verzekeringsmaatschappij na een eventueel ongeval. Stop idealiter elke twee uur om te rusten.
- **Voor vliegtuigreizen:** de insuline moet aangepast worden aan het tijdsverschil en de maaltijden aan boord. Vergeet niet uw diabetoloog te raadplegen vóór uw vertrek.
- **Het is altijd nuttig wat "noodvoedsel" bij zich te hebben in geval van vertraging.**
- Afhankelijk van welk insuline is de insulineconcentratie in België 100 E/ml, 200 E/ml of 300 E/ml. In het geval van 100 E/ml bijvoorbeeld bevat een verpakking met vijf insuline-patronen of insulinepennen van elk 3 ml dus een totaal van 1500 insuline-eenheden en een flacon van 10 ml dus 1000 eenheden. **Opgelet:** in sommige landen bedraagt de insulineconcentratie in flacon 40 E/ml.

## Enkele nuttige tips

- **1 kcal = 4,2 kilojoule** (een dieet van 1500 kcal komt overeen met 6300 kJ)
- **Verzekering:** Mochten er zich problemen voordoen over een eventuele schaderegeling, neem dan contact op met de **Vlaamse Diabetes Vereniging (infolijn: 0800 96333)**. Eventuele ziektekosten kan u afrekenen via uw Europese ziekteverzekeringskaart te verkrijgen bij uw ziekenfonds.
- **Beschikbaarheid:** U kunt de beschikbaarheid van uw insuline of GLP-1-analoog in het land van bestemming controleren door middel van onze Customer Service.
- **Voeding:** in het buitenland zijn eetgewoonten vaak anders. U kan dit bespreken met uw diëtist voordat u vertrekt.

Voor meer informatie:



een dienst van

changing  
diabetes®

BE/CD/1018/0984 - 2018.Nov.15

