

# Diabetes en reizen

## Handbagage

1. Insuline, injectiepen of injectiespuiten, naalden, ontsmettingsmiddel voor de huid en orale antidiabetica
2. Testmateriaal voor urine- of bloedonderzoek indien nodig: teststrips, glucosemeter
3. Extra koolhydraten zoals wat suiker of druivensuiker, enkele verpakte koekjes, suikerbevattende frisdrank of wat fruit
4. Indien u insuline gebruikt: uw reserve-glucagon in geval van ernstige hypoglycemie
5. Identiteitskaart van de persoon met diabetes
6. Een verklaring en een reservevoorschrift van uw behandelende arts
7. Polissen van reis- en/of ziekteverzekering (of fotokopieën)

## Specifiek voor de luchthaven

- Insuline / injectiepen in handbagage in transparant plastic zakje (max. 1 liter)
- Ingevulde security declaration (zie diabetespas)
- Neem druivensuiker mee, want frisdrank van meer dan 100 ml mag niet meegenomen worden.

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

- **in een koeltas** (insuline of GLP-1 analoog niet tegen de koelelementen leggen)
- **in een isolerend doosje** van piepschuim
- **in een kleine thermosfles**

Bewaar uw insuline of GLP-1 analoog reserve koel, maar zonder te bevriezen, bij voorkeur tussen 2° en 8°C en bescherm ze tegen direct zonlicht! De in gebruik zijnde insulines of GLP-1 analogen mogen gedurende maximaal 4-6 weken op kamertemperatuur (< 25°C) bewaard worden (zie bijsluiters). Bij wintersport moet worden voorkomen dat uw insuline of GLP-1 analoog bevroren raakt. Draag het dichtbij het lichaam.

## Indien u insuline gebruikt...

- **Reizen met bus of trein:** Men dient zich ervan te vergewissen of er maaltijden onderweg voorzien zijn. Is er een wagon met restaurant? Zijn er busstops in restaurants of picknickplaatsen voorzien?
- **Als automobilist:** Regelmatig uw bloedsuikergehalte controleren om een ernstige of onopgemerkte hypoglycemie te vermijden. Een glucosemeter met een geheugen kan u helpen in geval van betwisting door de verzekeringsmaatschappij na een eventueel ongeval. Elke twee uur stopt u best om te rusten.
- **Reizen met het vliegtuig:** Afhankelijk van het tijdsverschil en de hoeveelheid/grootte van de maaltijden aan boord, zal uw insuline aangepast moeten worden. Denk eraan om vooraf uw diabetoloog te raadplegen.
- **Het is steeds verstandig om wat "noodvoedsel" bij zich te hebben in geval van vertraging.**
- In België is de insulineconcentratie 100 IE/ml. Een verpakking met vijf insulinepatronen van elk 3 ml bevat dus een totaal van 1.500 insuline eenheden en een flacon van 10 ml bevat 1.000 eenheden insuline. **Opgelet:** in sommige landen bedraagt de concentratie van insuline in flacon 40 IE/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:



changing  
diabetes®

een dienst van

