

TIPS VOOR REIZIGERS: LAAT DIABETES U NIET TOT STILSTAND BRENGEN



Als u diabetes heeft, bent u al gewend om vooruit te plannen. Het is een vaardigheid die u goed van pas zal komen als u op reis gaat, vooral als u gedurende een langere periode of in het buitenland op reis gaat. Misschien schrikt de gedachte van een lange 'to do'-lijst voor uw reis u een beetje af. Daarom hebben we in deze handleiding een paar tips op een rij gezet, om uw gedachten te concentreren en uw voorbereidingen te stroomlijnen.



GA NOOIT WEG ZONDER...

Of u nu naar huis of weg reist, u moet altijd een paar basisartikelen inpakken, ook als het slechts voor een enkele overnachting is:

- **Diabetesgeneesmiddelen, als u ze gebruikt, zijn ze een must.** Alles van hulpmiddelen voor het toedienen van insuline tot reserve-insulinepatronen, naaldjes, bloedglucosemeters en teststrips moeten allemaal meegaan op reis. Als u een systeem voor Continue Glucose Meting (CGM) gebruikt zoals de FreeStyle Libre, dan heeft u ook sensors nodig, samen met uw smartphone en telefoonoplader – hoewel u deze waarschijnlijk toch al inpakt! En als u een insulinepomp gebruikt, pak dan ook een paar insulinepennen in voor het geval de pomp stopt met werken
- **Diabetesvriendelijke snacks zoals noten, vers fruit en eiwitrepen** kunnen u helpen de controle te houden over wanneer en wat u eet – en kunnen het minder waarschijnlijk maken dat u niet aan fastfood-verkooppunten kunt weerstaan.

Als u verder weg gaat, kijk dan op voorhand naar uw reisverzekeringsopties. U heeft een polis nodig die volledige dekking biedt voor uw diabetes en eventuele andere bestaande aandoeningen.

U kunt ook proberen apotheken en ziekenhuizen te vinden in de buurt van waar u verblijft door online onderzoek te doen voordat u op reis gaat, en ook een paar belangrijke zinnen in de lokale taal te leren, zoals 'Ik heb diabetes'.



Gesimuleerde gegevens ter illustratie.
Geen echte patiënt of echte gegevens.

TOPTIP: Waar u ook heen gaat, neem ongeveer het dubbele van uw voorraad geneesmiddelen mee die u verwacht nodig te hebben, in geval van onverwachte complicaties of vertragingen bij uw reis.



NEEM CONTACT OP MET UW ZORGTEAM

Als u op reis gaat naar het buitenland of gedurende langere tijd, kan het nuttig zijn om met uw zorgverlener te spreken. Zij zullen kunnen adviseren hoe uw plannen van invloed kunnen zijn op uw gebruikelijke routines. Bijvoorbeeld:

- **Als u naar andere tijdzones reist, kan het zijn dat u meer of minder insuline nodig heeft dan normaal, of deze met verschillende intervallen moet gebruiken vanwege tijdsverschillen.¹ Dit kan verwarrend zijn en kan enig puzzelwerk vereisen.**
- **Jetlag kan invloed hebben op uw glucosewaarden, en sommige studies wijzen erop dat zelfs gedeeltelijk slaaptekort gedurende één nacht de insuline-resistentie kan verhogen en op zijn beurt de glucosewaarden kan verhogen²**
- **Bewaren van uw geneesmiddelen op vluchten: het ruim van het vliegtuig is erg koud en kan gevaar opleveren voor uw voorraad geneesmiddelen. Dit kan worden vermeden door uw medicatie en hulpmiddelen tijdens de vlucht in uw handbagage te bewaren of de luchtvaartmaatschappij te vragen alles voor u te bewaren. Controleer hoe dan ook alle insuline na het landen en gooi alle bevroren of ontdooide insuline weg (let op tekenen van korreligheid, troebelheid of verkleuring)**

Voor al deze punten is het meer een zaak om uw huiswerk nu te doen en de hulp in te roepen van de juiste mensen, zodat u eventuele problemen later kunt vermijden. Uw zorgverlener kan ook een brief voor u schrijven, met een beschrijving van uw aandoening en eventuele medicatie/hulpmiddelen die u nodig heeft. Dit zou u moeten helpen administratieve rompslomp bij grenscontroles, beveiliging en douane te vermijden. En uw diabetesteam kan er natuurlijk ook voor zorgen dat u voldoende voorraad heeft, zodat u niet zonder komt te zitten terwijl u weg bent.

¹ Diabetes UK. Travelling with Diabetes. Beschikbaar op: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Geraadpleegd juli 2025.

² Sleep Foundation, Sleep and Blood Glucose Levels, 2020. Beschikbaar op <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>. Geraadpleegd juli 2025.

CONTROLES VÓÓR DE VLUCHT

Hoewel niet elke reis met het vliegtuig is, kan voor vliegreizen wel een beetje extra planning nodig zijn. U moet bijvoorbeeld mogelijk een speciale maaltijd bestellen die past bij uw dieetbehoeften, of misschien moet u uw eigen eten meebrengen. U moet ook uw geneesmiddelen en apparatuur over een paar stukken bagage verdelen voor het geval dat er onderweg een verloren gaat.

Als u een insulinepomp en/of een FreeStyle Libre-systeem gebruikt, bel dan de luchtvaartmaatschappij van tevoren om te weten te komen of uw apparaten, die vertrouwen op draadloze signalen zoals Bluetooth® en 'Near-Field Communication' (NFC), in de lucht nog steeds werken. Als u ze aan boord niet kunt gebruiken, is het beter dat u dat op voorhand weet, zodat u zo nodig een insulinepen en bloedglucosemeter kunt inpakken.



TOPTIP: Hoewel u door röntgenapparaten kunt lopen terwijl u een FreeStyle Libre-sensor draagt, is het verstandig om beveiligingspersoneel op de hoogte te stellen wanneer u door de beveiligingsscreening loopt. Pompen horen echter niet door scanners of röntgenapparaten te gaan, dus spreek ook hier met de beveiliging van de luchthaven, zodat ze het op een andere manier kunnen controleren.³

³ NHS Diabetes and Travel. 2021. Beschikbaar op: <https://www.drwf.org.uk/news-and-events/news/people-with-diabetes-using-insulin-pumps-or-continuous-glucose-monitoring-devices-should-no-longer-be-screened-by-airport-security-scanners-when-travelling/>. Geraadpleegd juli 2025.

U RIJDT ZELF

Als u naar uw bestemming rijdt, heeft u het voordeel dat u regelmatige pauzes kunt nemen en waarschijnlijk meer controle over uw reisschema heeft. Het belangrijkste waar u op moet letten zijn hypo's. Zorg dat u naar uw lichaam luistert, zodat u symptomen vroegtijdig opmerkt. U moet ook controleren of uw glucosewaarden binnen het bereik liggen voordat u op weg gaat en eventuele insulinepennen (als u die gebruikt) en een paar diabetesvriendelijke snacks bij de hand houden.

Het is het beste om zo mogelijk geen maaltijden over te slaan, dus neem een koeltas met veel water en gezonde snacks mee of maak gebruik van wegrestaurants. En als u het gevoel heeft dat uw glucosewaarde begint te dalen, parkeer dan veilig, schakel de motor uit en controleer de waarden op uw FreeStyle Libre-systeem of voer een vingerpriktest uit als uw waarden niet overeenkomen met uw symptomen of verwachtingen. Als uw glucosewaarden te laag zijn, moet u een pauze inlassen bij het rijden⁴ – laat iemand anders het even overnemen! Rij niet tot u dat veilig kunt doen.

Voor verdere richtlijnen over het gebruik van het FreeStyle Libre-systeem tijdens het rijden, controleert u de rijvoorschriften voor alle landen waarin u van plan bent te reizen.



TOPTIP: Als u lang onderweg bent, stop dan om de paar uur voor een pauze. Dit zal helpen om vermoeidheid aan het stuur te bestrijden en u de kans geven om uw benen te strekken. Mensen met diabetes hebben een hoger risico op bloedstolsels, dus regelmatig beweging wordt aanbevolen.⁵

⁴ Driver & Vehicle Licensing Agency, A guide to insulin treated diabetes and driving. 2019. Beschikbaar op: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/834451/inf294-a-guide-to-insulin-treated-diabetes-and-driving.pdf. Geraadpleegd juli 2025.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention. 21 tips for traveling with diabetes. Beschikbaar op: <https://www.medisite.fr/maladies-cardiovasculaires-8-consiells-de-medecin-pour-prevenir-le-caillot-sanguin.5615865.124.html>. Geraadpleegd juli 2025.

U HEEFT HET WARM, WARM, WARM!

Een van de spannende dingen van reizen is de kans om verschillende culturen en klimaten mee te maken, maar houd er rekening mee dat temperatuurveranderingen invloed kunnen hebben op de behandeling van uw diabetes en het bewaren van uw insuline.

Als u ergens reist waar het zonnig is, vergeet dan niet dat langdurige blootstelling aan de zon de glucosewaarden kan verhogen en de insulineabsorptie kan beïnvloeden.⁶ Om uw risico te verlagen, moet u:

- uw glucosewaarden vaker dan normaal controleren.
Met de FreeStyle Libre 3-app als u een FreeStyle Libre 3 Plus-sensor gebruikt kunt u een FreeStyle Libre 3-sensor gebruikt) kunt u altijd* en overal eenvoudig uw glucosewaarden controleren met uw smartphone[◇].⁺ De FreeStyle Libre-sensor is zelfs waterdicht,⁺ wat betekent dat u snel even een duik kunt nemen om af te koelen zonder dat u zich zorgen hoeft te maken;
- houd glucosemeters uit de zon, omdat hoge temperaturen de nauwkeurigheid kunnen verminderen;⁷
- Bewaar insuline op de juiste manier, liefst in een koeltas, zodat de insuline goed blijft. Zoals hierboven vermeld, mag u geen insuline gebruiken als deze er korrelig uit ziet⁸ – raadpleeg de fabrikant als u twijfelt.



⁶ NHS, Fit for Travel. Beschikbaar op <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes>. Geraadpleegd juli 2025..

[◇] De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Kijk op de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat u de app gebruikt. Het gebruik van FreeStyle LibreLink vereist registratie bij LibreView.

^{*} 60 minuten opwarmen vereist bij het aanbrengen van de sensor.

⁺ De sensor is waterbestendig tot een diepte van 1 meter. Of Niet langer dan 30 minuten onderdompelen. Niet te gebruiken boven 3048 meter.

⁷ Diabetes UK, Diabetes and Hot Weather. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Geraadpleegd juli 2025

⁸ NHS, Fit for Travel, Diabetes Monitoring: Insuline. Beschikbaar op <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes-monitoring#insulin>. Geraadpleegd juli 2025.



U dient zonnebrand te vermijden, hoewel dat waarschijnlijk vanzelfsprekend is. Wanneer u zonnebrandcrème aanbrengt, mag u deze niet rechtstreeks op uw FreeStyle Libre-sensor aanbrengen. Breng deze in plaats daarvan voorzichtig rond de sensor aan om onnodig blijven haken of trekken te voorkomen. U moet ook de verleiding weerstaan om blootsvoets op het strand te lopen – goede voetverzorging is onderweg even belangrijk als thuis.

TOPTIP: Als u een FreeStyle Libre-sensor draagt, is het belangrijk dat deze goed op uw huid blijft plakken, wat moeilijker kan zijn bij vochtige of zweterige omstandigheden. Denk eraan, voordat u de sensor aanbrengt:

1. **Was** het gebied waar u de sensor aanbrengt met niet-vochtinbrengende, geurvrije zeep. Dan droog af.
2. **Maak** het gebied schoon met een alcoholdoekje.
3. **Laat** uw huid drogen.

Om de hechting te verbeteren:

- **Breng de sensor altijd aan op de achterkant van uw bovenarm.**

LAGE TEMPERATUREN, LAGE GLUCOSEWAARDEN

Net als warm weer invloed kan hebben op uw diabetesbehandeling, geldt dit ook voor lage temperaturen. Lage glucosewaarden komen vaker voor bij koud weer, omdat het lichaam meer energie gebruikt om de temperatuur te handhaven. Het is daarom belangrijk om regelmatig de glucosewaarde af te lezen.⁶ En hoewel 'troostvoedsel' met veel calorieën en een lage voedingswaarde verleidelijk kan zijn in een koud klimaat, dient u waar mogelijk te proberen u te houden aan vers, gezond voedsel. Het kan ook een idee zijn om verstandige stappen te nemen om te voorkomen dat u ziek wordt, bijvoorbeeld door het boeken van een griep prik en te zorgen dat u alle nodige vaccins heeft gehad. Natuurlijk zijn er koude klimaten, en dan zijn er echt koude klimaten! Als u naar de skipiste gaat, vergeet dan niet:

- **om snacks en veel water mee te nemen;**
- **om uw glucosewaarde nog regelmatig te controleren, omdat deze beïnvloed zal worden door zowel de lichamelijke inspanning als de lage temperatuur;**
- **als u een FreeStyle Libre-systeem of insulinepomp gebruikt, controleer dan de temperatuurvereisten. Omdat ze dicht op uw huid zitten, helpt uw lichaamswarmte normaal om ze warm te houden, maar het is de moeite waard om de parameters te kennen;**
- **bevroren of ontdooide insuline mag niet worden gebruikt – als u insuline gebruikt – probeer een reservevoorraad te hebben voor het geval uw hoofdvoorraad aangetast is.**





REIZEN VOOR UW WERK, NIET VOOR RECREATIE?

Als u vaak voor zaken reist, zijn er een paar extra overwegingen waarmee u rekening kunt houden. Uw voedsel- en lichaamsbewegingsregime kan bijvoorbeeld worden bepaald door werkschema's en de voorzieningen in hotels of op luchthavens, waardoor het moeilijker wordt om goed te eten en lichamelijk actief te blijven. Probeer problemen te voorkomen door gezonde snacks mee te nemen die u kunt eten tijdens langdurige vergaderingen, verstandige keuzes te maken bij het buffet of in het restaurant, en door alcoholgebruik te beperken. Verfrissingspauzes kunnen een goede gelegenheid bieden om snel een blokje rond te lopen en probeer om waar mogelijk de trap te nemen in plaats van de lift.

Helaas kunnen werkverplichtingen en stress soms samengaan en uw glucosewaarden beïnvloeden.⁹ Als u een mindfulness-app, wat ontspanning muziek, witte ruis en/of een podcast- of audioboek downloadt voordat u op weg gaat, geeft het u iets kalmerend te doen wanneer u voelt dat uw stressniveau stijgt. En zorg dat u tijdens dergelijke perioden uw glucosewaarden regelmatig controleert, zodat u eventuele hypens of hypo's kunt verminderen.

⁹ West Suffolk NHS Foundation Trust, Diabetes and Stress.
Beschikbaar op <https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/DiabetesUnit/6069-1-Diabetes-and-Stress.pdf>. Geraadpleegd juli 2025.



Afwijzing van verantwoordelijkheid: De sensor is maximaal 30 minuten waterbestendig tot een diepte van 1 meter. Of Niet langer dan 30 minuten onderdompelen.

EEN GEPLANDE **VERANDERING** IS EVENVEEL WAARD ALS RUST

Zoals u weet, vereist diabetes dagelijkse behandeling, en hoewel een pauze niet betekent dat u uw gewoonten kunt vergeten, kan een verandering van omgeving toch verkwikkend werken. Door te zorgen dat u voorbereid bent voordat u op weg gaat. U kunt elk potentieel probleem voorkomen en genieten van een goede reis.



Afwijzing van verantwoordelijkheid: De verstrekte informatie is niet bedoeld voor medische diagnose of behandeling of als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of bevoegde zorgverlener over uw aandoening en passende medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen variëren. © 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. ADC-79666 v2.0