

Diabetes en reizen.



Als je met diabetes leeft, ben je niet onbekend met vooruit plannen. Het is een vaardigheid die je goed van pas zal komen als je een reis maakt, vooral als je voor een langere periode weggaat of in het buitenland reist. Toch kijk je een beetje op tegen het maken van een grote 'to-do'-lijst als voorbereiding op je reis. We hebben daarom hieronder een paar tips opgesteld, om je voorbereiding te vergemakkelijken.



GA NOOIT MEER VAN HUIS ZONDER...

Of je nu van huis gaat of ver weg reist, je moet altijd een paar basisbenodigdheden inpakken, zelfs als het voor maar een overnachting is:

- **Diabetes medicijnen**, als je ze gebruikt, neem ze mee. Alles van insuline-toedieningsapparaten tot reserve-insulinepatronen, naalden, bloed-glucosemeters en teststrips, moet allemaal mee op je reis. Als je een glucosemonitorsysteem gebruikt, zoals de FreeStyle Libre, heb je ook sensoren nodig en je smartphone en telefoonoplader – hoewel je die waarschijnlijk hoe dan ook zou inpakken! En als je een insulinepomp gebruikt, pak dan ook wat insulinepennen in voor het geval dat de pomp niet naar behoren werkt.
- **Diabetesvriendelijke snacks** zoals noten, vers fruit en eiwitrepen kunnen je helpen de controle te houden over wanneer en wat je eet - en kunnen ervoor zorgen dat je minder in de verleiding komt van fastfoodrestaurants. Zoals altijd is het ook de moeite waard om een snelle suiker mee te nemen om een ongewenste hypo te behandelen.

Als je verder weg gaat, kijk dan van tevoren naar je reisverzekeringen. Je hebt een polis nodig die je diabetes en andere bestaande aandoeningen volledig dekt. Misschien wil je ook apotheken en klinieken opzoeken in de buurt van waar je verblijft. Door voorafgaand aan de reis wat online onderzoek te doen of zelfs een paar sleutelzinnen in de lokale taal te leren, zoals 'Ik heb diabetes'.



TOP TIP: Het maakt niet uit waar je naar toe gaat, neem ongeveer het dubbele mee van de voorraad medicijnen die je verwacht nodig te hebben, voor in het geval van onverwachte reiscomplicaties of vertragingen.



DEEL JE REISPLANNEN MET JE BEHANDELAAR

Als je een reis naar het buitenland maakt, kan het nuttig zijn om met je diabetesarts of verpleegkundige te praten. Zij kunnen je adviseren hoe je plannen van invloed kunnen zijn op je gebruikelijke routine. Bijvoorbeeld:

- **Als je tijdzones overschrijdt**, heb je mogelijk meer of minder insuline nodig dan normaal, of neem je het met verschillende tussenpozen in vanwege tijdsverschillen.¹ Dit kan verwarrend zijn en kan een beetje oefening vergen.
- **Jetlag kan van invloed zijn op je glucosespiegels**, waarbij sommige studies suggereren dat zelfs gedeeltelijk slaapgebrek gedurende één nacht de insulineresistentie kan verhogen en op zijn beurt de glucosespiegels kan verhogen.²
- **Let op je medicijnen tijdens vluchten**, de temperatuur in het vrachtruim van het vliegtuig is erg koud en kan je voorraad in gevaar brengen. Dit kan worden voorkomen door je medicijnen en apparaten tijdens de vlucht in je handbagage te bewaren of de luchtvaartmaatschappij te vragen alles voor je op te slaan. Controleer altijd alle insuline bij de landing en gooi alle insuline weg die bevroren of ontdooid is (let op tekenen van korreligheid, troebelheid of verkleuring).

Voor al deze punten is het meer een kwestie van je huiswerk doen en hulp zoeken bij de juiste mensen, zodat je eventuele problemen later kunt voorkomen. Je zorgverlener kan ook een verklaring opstellen over je aandoening en eventuele medicatie en/of apparatuur die je nodig hebt. Dit kan je helpen de administratieve rompslomp bij grenscontroles, beveiliging en douane te verminderen. En natuurlijk kan je diabetesteam er ook voor zorgen dat je genoeg voorraad hebt, zodat je niets tekort komt terwijl je weg bent.

CONTROLES VOORAFGAAND AAN DE VLUCHT

Hoewel je niet op elke reis zult vliegen, hebben vliegreizen een beetje extra voorbereiding nodig. Je kunt bijvoorbeeld een speciale maaltijd aan boord bestellen die past bij je dieetbehoeften, of misschien je eigen maaltijd meenemen. Het is verstandig om je medicijnen en apparatuur over een paar tassen te verdelen voor het geval er onderweg een zoekraakt.

Als je een insulinepomp en/of een FreeStyle Libre-systeem gebruikt, bel dan van tevoren de luchtvaartmaatschappij om erachter te komen of je je apparaat, dat afhankelijk is van draadloze signalen zoals Bluetooth en Near-Field Communication (NFC), mag gebruiken in het vliegtuig. Als je ze niet aan boord kunt gebruiken, is het het beste om dit van tevoren te weten, zodat je naar behoefte een insulinepen en bloedglucosemeter kunt inpakken.



TOP TIP: Hoewel je door röntgenapparaten kunt gaan terwijl je een FreeStyle Libre-sensor draagt, is het verstandig om beveiligingspersoneel op de hoogte te stellen wanneer je door de beveiligings-screening gaat. Pompen moeten echter niet door scanners of röntgenapparaten gaan, dus nogmaals, praat met de luchthavenbeveiliging zodat ze het op een andere manier kunnen controleren.³

HOU DE CONTROLE

Als je naar je bestemming rijdt, heb je het voordeel dat je regelmatig pauzes kunt nemen en waarschijnlijk meer controle hebt over je reisschema.

Het belangrijkste is om waakzaam te blijven voor hypo's. Zorg ervoor dat je naar je lichaam luistert, zodat je de symptomen vroeg kunt herkennen. Je moet ook controleren of je glucosespiegels binnen bereik zijn voordat je op pad gaat en eventuele insulinepennen (als je ze gebruikt) en enkele diabetesvriendelijke snacks bij de hand houden.

Het is het beste om maaltijden niet over te slaan als dat mogelijk is, dus pak een koeltas in met veel water en gezonde snacks of maak gebruik van rustpauzes langs de weg. Als je voelt dat je glucosespiegel begint te dalen, parkeer op een veilige plek, zet de motor uit en controleer je FreeStyle Libre-systeemmetingen of doe een snelle vingerpriktest. Als je glucosespiegels laag zijn, moet je een pauze nemen van het rijden⁴ – laat iemand anders het een tijdje overnemen! Rijd niet totdat het veilig is om dit te doen.

Voor aanvullende richtlijnen voor het gebruik van het FreeStyle Libre-systeem tijdens het rijden, raadpleeg je de rijvoorschriften voor alle landen waarin je van plan bent te reizen.



TOP TIP: Als je een lange autorit maakt, stop dan om de paar uur voor een pauze. Dit helpt vermoeidheid aan het stuur tegen te gaan en geeft je de kans om je benen te strekken. Mensen met diabetes hebben een hoger risico op bloedstolsels, dus regelmatige beweging wordt aanbevolen.⁵



WARM, HEET, HEET!

Een van de opwindende dingen over reizen is de mogelijkheid om verschillende culturen en klimaten te ervaren, maar houd er rekening mee dat veranderingen in temperatuur van invloed kunnen zijn op je zelfmanagement en insulineopslag.

Als je naar een zonnige bestemming reist, onthoud dan dat blootstelling aan de zon de glucosespiegels kan verhogen en de insulineabsorptie kan beïnvloeden.⁶ Om je risico te verminderen, moet je:

- Vaker dan normaal je glucosespiegels controleren. Met de app FreeStyle LibreLink⁷ kun je altijd⁸ en overal⁹ eenvoudig je glucosewaarden controleren met je smartphone.
- De FreeStyle Libre sensor is zelfs waterdicht,⁹ wat betekent dat je een snelle duik kunt nemen om af te koelen zonder je zorgen te hoeven maken.
- Houd glucosemeters uit het zonlicht, omdat hoge temperaturen hun nauwkeurigheid in gevaar kunnen brengen.¹⁰
- Bewaar eventuele insuline goed, idealiter in een koeltas, zodat het niet bederft. Zoals hierboven beschreven, geen insuline gebruiken als het er korrelig uitziet¹¹ – neem contact op met de fabrikant als je het niet zeker weet.



Wanneer je zonnebrandcrème aanbrengt, moet je ervoor zorgen dat je deze niet rechtstreeks op je FreeStyle Libre-sensor aanbrengt. Breng het in plaats daarvan voorzichtig rond de sensor aan om onnodig trekken te voorkomen.

Probeer ook de verleiding te weerstaan om op blote voeten het strand op te gaan - goede voetverzorging is net zo belangrijk als thuis.

TOP TIP: Als je een FreeStyle Libre-sensor draagt, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat deze goed op je huid past, wat lastiger kan zijn in vochtige of zweterige omstandigheden. Denk eraan, voordat je de sensor plaatst:

1. **Was het** gebied waar je de sensor aanbrengt met niet-hydraterende, geurvrije zeep
2. **Reinig** het gebied met een alcoholdoekje
3. **Droog** de huid aan de lucht

Om de hechting te bevorderen:

- Breng de sensor altijd aan op de achterkant van je bovenarm
- **Probeer voor extra zekerheid een verband of tape te gebruiken om sensoren op hun plaats te houden; je zorgverlener kan je adviseren over de meest geschikte optie**

LAGE TEMPERATUREN, LAGE GLUCOSEWAARDEN

Net zoals warm weer je diabetesbeheer kan beïnvloeden, kunnen lage temperaturen dat ook doen. Lage glucosespiegels komen vaker voor bij koud weer, omdat het lichaam meer energie gebruikt om zijn temperatuur te handhaven, dus het is belangrijk om regelmatig metingen te doen.⁶

Hoewel fastfood, eten met veel calorieën en lage voedingswaarde, verleidelijk kan zijn in koude klimaten, probeer toch om zoveel mogelijk vers en gezond voedsel te eten. Het kan ook een idee zijn stappen te ondernemen om te voorkomen dat je ziek wordt, bijvoorbeeld door een griep prik te nemen en ervoor te zorgen dat je vaccinaties actueel zijn.

Natuurlijk zijn er koele klimaten, en dan zijn er echt koude! Als je naar de ski-pistes gaat, onthoud dan:

- Om snacks en veel water in te pakken.
- Om je bloedglucosespiegel nog regelmatig te controleren, omdat deze wordt beïnvloed door de fysieke inspanning en de lage temperaturen.
- Als je een FreeStyle Libre-systeem of insulinepomp gebruikt, controleer dan de temperatuurvereisten. Omdat ze dicht bij je huid zitten, zou je lichaamswarmte moeten helpen om ze warm te houden, maar het is de moeite waard om de parameters te kennen.
- Bevroren of ontdooide insuline mag niet worden gebruikt, dus - als je insuline gebruikt - probeer een back-upvoorraad te houden voor het geval je je insuline moet weggooien.





REIS JE VOOR WERK, NIET VOOR ONTSPANNING?

Als je vaak voor zaken reist, zijn er een paar extra overwegingen waarmee je rekening wilt houden. Je voedsel- en trainingsregime kan bijvoorbeeld worden bepaald door werkschema's en hotel- en luchthaven-voorzieningen, waardoor het moeilijker wordt om goed te eten en fysiek actief te blijven. Probeer dit voor te blijven door gezonde snacks in te pakken die je kunt eten tijdens langlopende vergaderingen, verstandig te kiezen bij het buffet of restaurant en door alcoholgebruik te beperken. Pauzes kunnen een goede gelegenheid zijn voor een korte wandeling en probeer waar mogelijk de trap te nemen in plaats van de lift.

Helaas kunnen werkverplichtingen en stress soms hand in hand gaan, wat je glucosespiegels beïnvloedt.¹² Als je een mindfulness-app, wat kalmerende muziek, of een podcast of audioboek downloadt voordat je van huis gaat, geeft dat je iets rustgevends om te kalmeren als je je stressniveau voelt stijgen. En zorg ervoor dat je je glucosemetingen regelmatig blijft doen, zodat je eventuele hypo's en hypers kunt ondervangen.



FreeStyle Libre sensoren zijn water resistent tot 1 meter onder water.
Niet langer dan 30 minuten onder water houden.

GOED VOORBEREID OP VAKANTIE

Zoals je weet, vereist diabetes dagelijks zelfmanagement, en hoewel een vakantie of zakenreis niet betekent dat je je routines overboord kunt gooien, kan een verandering van omgeving nog steeds goed zijn. Door ervoor te zorgen dat je voorbereid bent voordat je op pad gaat, kun je eventuele pijnpunten in de kiem smoren en uitkijken naar een goede reis.

REFERENTIES

1. Diabetes UK. Travelling with Diabetes. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Geraadpleegd juni 2022.
2. Sleep Foundation, Sleep and Blood Glucose Levels, 2020. Beschikbaar op <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>. Geraadpleegd mei 2022.
3. NHS. Diabetes and Travel. 2021. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/diabetes-and-travel/>. Geraadpleegd mei 2022.
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 mei 2022.
5. Centres for Disease Control and Prevention. 21 tips for travelling with diabetes. Beschikbaar op <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html>. Geraadpleegd mei 2022.
6. NHS, Fit for Travel. Beschikbaar op <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes>. Geraadpleegd mei 2022.
7. De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg www.FreeStyleLibre.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat u de app gebruikt. Het gebruik van FreeStyle LibreLink kan registratie bij LibreView vereisen.
8. De sensor heeft een opwarmperiode nodig van 60 minuten.
9. De sensor is maximaal 30 minuten waterbestendig tot een diepte van 1 meter. Gebruik niet boven een hoogte van 3048 m.
10. Diabetes UK, Diabetes and Hot Weather. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Geraadpleegd mei 2022.
11. NHS, Fit for Travel, Diabetes Monitoring: Insulin. Beschikbaar op <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes-monitoring#insulin>. Geraadpleegd mei 2022.
12. 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 mei 2022.

