



Vakantiewijzer diabetes

THE LINDE GROUP

Linde

FARMADOMO

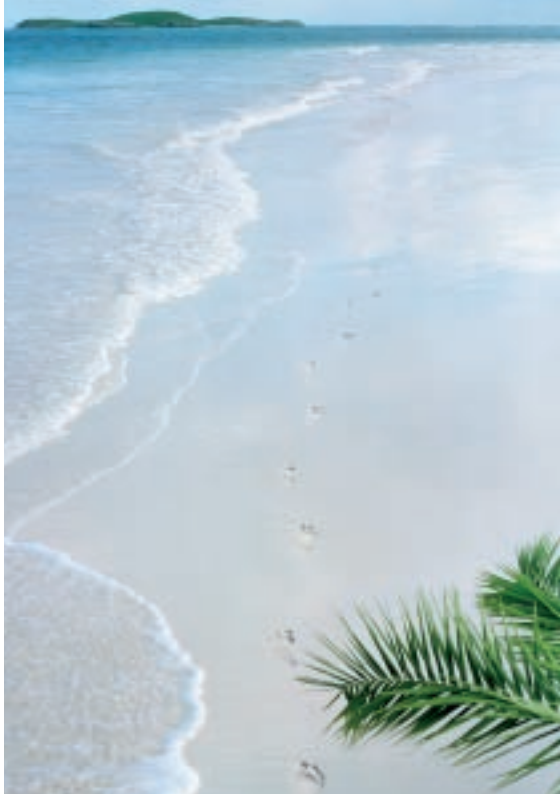
Klantenservice Diabetes

tel.: +31 (0)88 3276375

fax: +31 (0)88 3276277

diabetes.farmadomo@linde.com

www.farmadomo.com



Inhoud

Vakantiewijzer diabetes	blz 4
Belangrijk voor vertrek	blz 5
Vakantiechecklist algemeen	blz 7
Bij tabletgebruik	blz 8
Bij insulinegebruik	blz 8
Bij pompgebruik	blz 8
Op reis	blz 9
Medicatie in het buitenland - tabletten	blz 10
- insuline - 1	blz 11
- insuline - 2	blz 12
Medicatieschema bij tijdverschillen	blz 13
Aanpassingen medicatieschema bij reizen van oost naar west	blz 14
Aanpassingen medicatieschema bij reizen van west naar oost	blz 15

Vakantiewijzer diabetes

Voor velen staat de vakantie weer voor de deur. Uw diabetes moet geen reden zijn om thuis te blijven. Met een goede voorbereiding hoeft u zich geen zorgen te maken, waar en hoe u straks op vakantie gaat.

In deze vakantiewijzer heeft Farmadomo een aantal belangrijke zaken op een rijtje gezet. Zodat u niets over het hoofd ziet. De afdeling klantenservice staat tijdens kantooruren voor u klaar in het geval van problemen. Voor calamiteiten zijn wij 24 uur per dag bereikbaar.

Farmadomo wenst u een hele prettige en zorgeloze vakantie.



Belangrijk voor vertrek

- Tijdens uw vakantie heeft u vaak een ander ritme dan normaal. U gaat later naar bed, slaapt uit, gaat lekker wandelen of u ligt de hele dag aan het strand. Vaak is ook het veranderen van etenstijden, maaltijden, een reden om in uw vakantie uw bloedglucose extra in de gaten te houden. Daarom is het verstandig om tijdig met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist te overleggen hoe u hiermee het beste om kan gaan.
- Als u naar het buitenland gaat is het raadzaam om een doktersverklaring mee te nemen waarin vermeld staat dat u diabetes heeft, of en welke tabletten of insuline u gebruikt. Deze kunt u bij uw huisarts of apotheek aanvragen. Bij de douane voorkomt het een hoop problemen.
- Het is in andere landen vaak niet mogelijk om dezelfde medicijnen te krijgen als in Nederland. Daarom is het verstandig om extra medicijnen mee te nemen, maar ook een extra recept (in de engelse taal!) kan uitkomst bieden. Controleer uw medicijnen altijd op houdbaarheid en bewaar ze zoveel mogelijk op een koele en donkere plaats. Verder is het raadzaam om een leeg medicijndoosje of een sticker met de naam van uw medicijnen mee te nemen. Om de kans op verlies of zoekraken van uw medicijnen te beperken, is het verstandig uw medicijnen in verschillende koffers te bewaren.

- Insuline mag nooit in de bagageruimte van een vliegtuig vervoerd worden, in verband met de kans op bevriezing, waardoor de werkzaamheid van de insuline verloren gaat. Ook hele hoge temperaturen kunnen de werkzaamheid van de insuline verminderen. Bewaar daarom insuline, alsook uw teststrips, op een koele plaats.
- Aangezien diarree de werkzaamheid van medicijnen kan verminderen, is het raadzaam om Oral Rehydration Salts (ORS) mee te nemen. ORS werkt alleen tegen uitdroging en is bij uw drogist of apotheker verkrijgbaar.
- Voor alle vakantiegangers geldt: informeer de thuisblijvers over uw vakantieadres en telefoonnummers, zodat familieleden, vrienden, burens of kennissen u in noodgevallen kunnen bereiken. Neem ook altijd de alarmnummers van de ANWB en andere belangrijke telefoonnummers mee, zoals het nummer van uw reisverzekering en ziektekostenverzekeraar.

Vakantiechecklist algemeen

- Vakantiewijzer
- Medicijnpaspoort
- Recept van uw medicijnen (in de engelse taal!)
- Diabetespaspoort
- (Druiven) suiker
- Oral Rehydration Salts (ORS)
- Belangrijke telefoonnummers
- Bloedglucosemeter en dagboekje
- Teststrips
- Lancetten en prikapparaat
- Reservebatterij voor uw bloedglucosemeter



Bij tabletgebruik

- Tabletten met extra recept (in de engelse taal!)

Bij insulinegebruik

- Insuline met extra recept (in de engelse taal!)
- Alcoholdoekjes voor het schoonmaken van de prikplaats
- Pleisters
- Koeltasje
- Insulinepen en reservepen
- Insulinepatronen en naaldjes
- Doktersverklaring (in de engelse taal!)

Bij insulinepompgebruik

- Vakantieleenpomp
- Batterijen
- Infusiesets



Op reis

- **Voeding.** Tijdens de vakantie is het niet altijd mogelijk om hetzelfde eetpatroon en hetzelfde ritme aan te houden. Probeer zoveel mogelijk dezelfde voedingsvoorschriften te volgen als thuis. Gezonde voeding, niet teveel vet, zout en suiker en matig met alcohol. Zorg ervoor dat u altijd een belegde boterham, koekjes of druivensuiker bij u heeft. Drink voldoende water, vooral tijdens het vliegen en in warme landen.
- **Alcohol.** Alcohol verlaagt uw bloedglucose, daarom is het verstandig om wat koolhydraten te eten na het gebruik van een glaasje alcohol.
- **Insuline.** In een warm klimaat is de doorbloeding hoger dan normaal, waardoor de insuline sneller werkt.
- **Buitenlandse medicatie.** Wanneer u medicatie nodig heeft, is het verstandig zoveel mogelijk het advies van uw eigen arts te volgen en uw eigen bijsluiterteksten goed te lezen.

Medicatie in het buitenland – tabletten

Merksnaam	Stofnaam	Engels	Frans	Duits	Spaans
Actos®	pioglitazon	pioglitazone	pioglitazone	pioglitazon	pioglitazona
Amaryl®	glimepiride	glimepiride	glimépiride	glimepirid	glimepirida
Avandia®	rosiglitazon- maleaat	rosiglitazone maleate	maléate de rosiglitazone	rosiglitazon- maleat	maleato de rosiglitazona
Avandamet®	metformine- hydrochloride/ rosiglitazon	rosiglitazone/ metformin hydrochloride	rosiglitazone/ chlorhydrate de metformine	rosiglitazon/ metformin- hydrochlorid	rosiglitazona/ hidrocloruro de metformina
Diamicron®	glicazide	glicazide	glicazide	glicazid	glicazida
Glucobay®	acarbose	precose/ acarbose	acarbose	acarbose	acarbosa
Glucophage®	metformine- hydrochloride	metforminhy- drochloride	chlorhydrate de metformine	metformin- hydrochlorid	chlorhidrata de metformin
Glucovance®	metformine/ glibenclamide	metformin/ glibenclamide	metformine/ glibenclamide	metformin/ glibenclamid	metformina/ glibenclamida
Novonorm®	repaglinide	prandin/ repaglinide	prandin/ répaglinide	prandin/ repaglinid	prandin/ repaglinida

Medicatie in het buitenland – insuline – 1

Merknaam	Stofnaam	Engels	Frans	Duits	Spaans
Apidra®	insuline glulisine	insuline glulisine	insuline glulisine	insulineglulisin	insulina glulisina
Actrapid®	humane insuline	insulin human	insuline humaine	insulin human	insulina humana
Humuline (NPH)	humane insuline	humulin/ human insulin	umuline/ insuline humaine	huminsulin/ insulin human	humulin/ insulina humana
Humalog®	insuline lispro	insulin lispro	insuline lispro	insulin lispro	insulina lispro
Humalog Mix® 25	insuline lispro/ insuline lispro protamine	insulin lispro/ insuline lispro protamine	insuline lispro/ insuline lispro protamine	insuline lispro/ insuline lispro protamine	insulina lispro/ insulina lispro protamina
Insulatard®	humane insuline	insulin human	insuline humaine	protophane/ insulin human	insulina humana
Insuman Basal®	insuline isofaan	insulin isophane	insuline isophane	isophan- insulin	insulina isofana
Insuman Comb®	insuline/ insuline isofaan	insulin/ insulin isophane	insuline/ insuline isophane	lösliches insulin/ kristallines protamin-insulin	insulina soluble/ insulina cristalina con protamina

Medicatie in het buitenland – insuline – 2

Merksnaam	Stofnaam	Engels	Frans	Duits	Spaans
Insuman Regular®	humane insuline	insulin human	insuline humaine	insulin human	insulina humana
Insuman Rapid	humane insuline	insulin human	insuline humaine	insulin human	insulina humana
Insuman Infusat®	humane insuline	insulin human	insuline humaine	insulin human	insulina humana
Lantus®	insuline glargine	insulin glargine	insuline glargine	insulin glargin	insulina glargina
Levemir®	insuline detemir	insulin detemir	insuline détémir	insulindete-mir	insulina detemir
Mixtard®	humane insuline	insulin human	insuline humaine	actraphane/ insulin human	insulina humana
Novomix® 30	opgeloste insuline aspart/ insuline aspart protamine in kristallijne vorm	soluble insulin aspart/ protamine crystallised insulin aspart	insuline asparte soluble/ insuline asparte protamine cristallisée	lösliches insulinaspart/ insulinaspart protamin- kristalle	insulina aspart soluble/ insulina aspart cristalizada con protamina
NovoRapid	insuline aspart	insulin aspart	insuline asparte	insulinaspart	insulina aspart

Medicatieschema bij tijdverschillen

Wanneer u tijdens uw vakantie een tijdgrens passeert moet u extra aandacht besteden aan uw medicatieschema. In het algemeen is het raadzaam om uw horloge op de tijd van de bestemming te zetten, zodra u op uw reisdag uw medicatie heeft ingenomen en vanaf dan uw normale schema te volgen. Dat houdt in dat u meer medicatie inneemt als u naar het westen reist en minder als u naar het oosten reist.

In de volgende tabellen is dit toegelicht. Een perfecte aanpassing van uw schema is niet nodig, het is beter tijdens de reis iets te hoog dan iets te laag te zijn ingesteld. Voor eventueel bijregelen is het raadzaam om kortwerkende insuline mee te nemen.



Aanpassing medicatieschema bij reizen van oost naar west

tabletten	Horloge verzetten bij aankomst, daarna lokale tijden aanhouden.
1x daags lang-werkende insuline	Nederlandse tijd aanhouden tijdens reis en op bestemming is praktisch.
2x daags mix-insuline	Bij tijdverschil minder dan 4 uur bij een ochtendvlucht het aantal eenheden dat daarvoor nodig is extra innemen bij ontbijt. Bij avondvlucht deze extra eenheden bij het avondeten innemen. Na de aangepaste dosis het horloge naar de tijd van bestemming verzetten. Bij tijdverschil meer dan 4 uur voor een maaltijd een extra dosis tussendoor nemen en daarna het horloge verzetten.
4-5x daags insuline	Voor de basisinsuline kan de Nederlandse tijd blijven gelden, ook op de bestemming. De kortwerkende insuline moet een keer extra worden genomen.
insulinepomp	De klok in de pomp op moment van aankomst verzetten naar tijd op bestemming. Zonodig bij een maaltijd een extra bolus innemen indien nodig.



Aanpassing medicatieschema bij reizen van west naar oost

tabletten	Horloge verzetten bij aankomst, daarna lokale tijden aanhouden.
1x daags lang-werkende insuline	Nederlandse tijd aanhouden tijdens reis en op bestemming is praktisch.
2x daags mix-insuline	Bij tijdverschil minder dan 4 uur het aantal eenheden dat daarvoor nodig is minder innemen. Bij tijdverschil meer dan 4 uur het aantal eenheden dat minder ingenomen moet worden over twee injecties verdelen. Na de tweede injectie pas horloge verzetten.
4-5x daags insuline	Voor de basisinsuline kan de Nederlandse tijd blijven gelden, ook op de bestemming. De kortwerkende insuline moet een keer extra worden genomen.
insulinepomp	De klok in de pomp op moment van aankomst verzetten naar tijd op bestemming. Zonodig bij een maaltijd een extra bolus innemen indien nodig.

Farmadomo

Linde Homecare Benelux B.V.

tel.: +31 (0)88 3276276

fax: +31 (0)88 3276277

diabetes.farmadomo@linde.com

www.farmadomo.com

THE LINDE GROUP

The Linde logo, featuring the word "Linde" in a white, elegant script font, set against a dark blue background with a light blue wavy graphic above it.

FARMADOMO

Medische gegevens

Gebruik hulpmiddelen	merk	type
bloedsuikermeter		
teststrips		
lancetten		
vingerprkapparaat		
insulinepen		
penaalden		
insuline pomp		
infuusset		
batterijen		

Gebruik insuline	Dosering in eenheden			
	voor ontbijt	voor lunch	voor diner	voor slapen
Gebruik insuline met pomp	Eenheden basaal stand	Eenheden bolus stand		

Douane verklaring/certificate

Name:

date of birth:

is suffering from Diabetes Mellitus and should therefore daily receive:

.....

.....

.....

.....

and has been prescribed a medical device:

.....

serial number:

Attending physician:

Date signature

Medische gegevens

Naam:	
Geboortedatum:	
Adres:	
Postcode/Woonplaats:	
Land:	
Telefoon:	

In noodgevallen waarschuwen

Naam	Relatie	Telefoon

Belangrijke contactpersonen

Arts	Naam:
Telefoon en e-mail	
Diabetesverpleegkundige	Naam:
Telefoon en e-mail	
Huisarts	Naam:
Telefoon en e-mail	

Diabetes Mellitus



Ik heb diabetes. In geval van abnormaal gedrag of verwardheid, geef mij dan suiker of een sterk gesuikerde drank. Indien ik niet spoedig herstel of in geval van bewustzijverlies, waarschuw dan zo snel mogelijk een arts.



I have diabetes. In case of abnormal behavior or confusion, give me sugar or a strongly sweetened drink. In case of no immediate recovery or unconsciousness, please call a doctor straight away.



Je suis diabétique. En cas de comportement anormal ou d'attitude confuse, donnez-moi du sucre ou une boisson sucrée très forte. Si mon état ne s'améliore pas rapidement ou si je perd connaissance, contactez un médecin en hâte.



Ich habe Diabetes. Im Falle von abnormen Benehmen oder Verwirrung, geben Sie mir Zucker oder ein stark zuckerhaltiges Getränk. Bei nicht Eintretung baldiger Besserung oder im Falle von Bewußtlosigkeit, rufen Sie bitte sofort einen Arzt.



Tengo diabetes. En caso de que mi comportamiento no fuese normal o confuso, deme por favor azúcar o una bebida muy azucarada. En caso de que no me recuperara rápidamente o perdiera el conocimiento, avise a un médico lo antes posible.