



Vakantie & diabetes

Themabijeenkomst DVN 11 mei



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Welkom, wie zijn wij?

- Ellen Bulterijs, diabetesverpleegkundige
- Frederiek Kuster, Apotheker



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Vakantie

www.Woorden-boek.nl:

Rusttijd, vrijaf van school of werk, verlof, opschorting van werkzaamheden.

Maar heeft u vrijaf van uw diabetes?



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Inhoud

- De juiste voorbereidingen
- Effect van de reis op het lichaam
- Medicatie



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Vorbereidingen



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen



Vorbereidingen

Advies zorgverleners

- diëtist: advies over voeding
- diabetesverpleegkundige: reisschema en diverse adviezen
- pedicure: staat van de voeten, wondverzorging (liever niet op blote voeten lopen)
- apotheker: juiste omgang medicijnen

Land van bestemming

- welke medische voorzieningen zijn op bestemming?
- wat is verkrijgbaarheid medicijnen/ hulpmiddelen
- andere voedingsgewoonten, (drink) water



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Vorbereidingen

Vaccins

- regel dit tijdig, zodat lichaam kan herstellen van vaccin (bloedspiegel genormaliseerd)
- www.lcr.nl

Reispapieren

- gebruikelijke: paspoort, visa, reisdocumenten, ook:
 - 1) diabetesidentificatiekaart (www.dvn.nl)
 - 2) douaneverklaring diabetesverpleegkundigen / arts voor medicatie
 - 3) medisch paspoort en geneesmiddelpaspoort (tweetalig)
 - 4) recepten en telefoonnummers van behandelend artsen
 - 5) verzekeringsgegevens



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Vorbereidingen

Ziektekosten & (reis)verzekeringen

- vaak uitsluiting kosten tgv al bestaande aandoening
- DVN reisverzekering
- in Europe al verzekerd voor zorgkosten tot aan Nederlandse tarief
- Europese zorgverzekingskaart bij uw ziektenkostenverzekeraar



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Effect op lichaam



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen

Effect op lichaam

Voeding en alcohol

Stress versus ontspanning



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen



Effect op lichaam

WAAR OF NIET WAAR?

Na alcoholconsumptie
daalt de glucosewaarde.



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen

Effect op lichaam

- * Alcohol is vergif; lever zal allereerst overgaan tot afbraak
- * Lever zal intussen géén gluocse afstaan aan bloed
- * Zonder voedsel in de maag wordt alcohol reeds na 5 minuten opgenomen in het bloed



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Effect op lichaam

RISICO'S VAN ALCOHOL

- * verhoogde bloeddruk
- * verhoogde kans op hypo's
- * verminderde hypogevoeligheid tijdens dronkenschap
- * verwarring anderen over verschijnselen



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Effect op lichaam

Voeding

- * vaak koolhydraat rijker
- * relatie beweging en voeding
- * jetlag en tijdsverandering

Stress en ontspanning

- * normale leefpatroon wordt doorbroken
- * klimaat
- * relaxte strandvakantie of actieve vakantie



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Medicijnen



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen

Medicijnen

Temperatuur- en hoogteverschillen

- insuline altijd in de handbagage
- niet elke glucosemeter even betrouwbaar

Tijdzones en insuline

Voorraad, houdbaarheid en bewaren op vakantie



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen

Medicijnen

Materialen, hulpmiddelen en reserves

Onderscheid in tabletten en insuline



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen

Reisschema

Reisen naar het Westen

* reisdag heeft dan meer dan 24 uur

Reizen naar het Oosten

- reisdag heeft dan minder dan 24 uur

- Soort insulineregime van belang



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen



Tot slot



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooziekenhuizen





Zijn er nog vragen?

Dank voor de aandacht en voor nu wel thuis.



**Diabetesvereniging
Nederland**

Regio Midden-Nederland

polikliniek apotheek
tergooiziekenhuizen