Vluchtschema bij reizen naar het oosten

(bij 4 maal daags spuiten)

Heenreis

In ……..is het ……. uur later, uw reisdag duurt nu dus ……. korter.

- Op de dag van vertrek de kortwerkende insuline en de maaltijden (ontbijt, lunch en diner) op de gebruikelijke tijdstippen en in de gebruikelijke dosis.

- De laatste injectie (langwerkende) van de vertrekdag eveneens op het gebruikelijke tijdstip maar de dosis verminderen naar …….. eenheden…….

- Direct na de injectie het horloge over het volle tijdverschil vooruitzetten. Het horloge wijst dus nu reeds de tijd aan van het land waar u naar toe reist (lokale tijd).

- Vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens lokale tijd.

Spuitschema op vertrekdag

- Voor ontbijt
  (Nederlandse tijd) ……...
- Voor lunch
  (Nederlandse tijd) ……...
- Voor diner
  (Nederlandse tijd) ……...
- Voor slapen
  (Nederlandse tijd) ……...

Terugreis

In ……is het ……vroeger dan hier, uw reisdag duurt nu dus géén 24 uur, maar 24 + ……= …… uur.
Op de dag van uw vertrek, vervangt u uw ochtendinjectie door …….. eenheden…….

- Direct na de injectie het horloge over het volle tijdverschil terugzetten. Het horloge wijst dus nu reeds de Nederlandse tijd aan.

- Af en toe een kleinigheid eten.

- Alsnog de gebruikelijke ochtendinjectie wanneer het horloge het desbetreffende tijdstip (van ontbijt) wederom aanwijst.

- Vervolgens insuline en maaltijden op de voor u gebruikelijke tijdstippen volgens Nederlandse tijd.

Spuitschema op terugreisdag

- Voor ontbijt (lokale tijd) ……..
- Voor ontbijt (Nederlandse tijd) ……..
- Voor lunch (Nederlandse tijd) ……..
- Voor diner (Nederlandse tijd) ……..
- Voor slapen (Nederlandse tijd) ……..

Richtlijnen

Op een reisdag waarbij tijdsbarrières worden overbrugd, is het niet verstandig te streven naar hele goede (lage) bloed-glucosewaarden. Mede door de veranderde omstandigheden, kan de kans op een hypoglycemie dan groter zijn dan normaal. Iets hogere bloedglucosewaarden tijdens de reisdag kan geen kwaad, zeker omdat het een kortere periode betreft.
Als u een langere vliegreis maakt, is het wellicht een goed idee zelf wat extra eten mee te brengen. U bent dan niet afhankelijk van het cabinepersoneel als de maaltijden voor u niet voldoende energie bevatten of als zij (te) laat worden geserveerd.

- Neem <u>een keer zoveel insuline en teststrips</u> mee als u nodig denkt te hebben.

- Zowel uw insuline als teststrips dient u in uw <u>handbagage</u> mee te nemen. In uw koffer kunnen deze in het vrachtruim bevriezen en zijn zij niet meer werkzaam.

- Verdeel uw insuline en teststrips zo mogelijk over de handbagage van verschillende personen.

- Neem <u>voldoende dextro's</u> mee en andere koolhydraat-bevattende voedingsmiddelen.

- Neem eventueel een <u>reserverecept</u> mee.

- Neem verbandspullen mee zoals betadinejodium, steriele verbandgazen en papieren pleisters. Dit om wondjes aan de voeten meteen te kunnen behandelen.

- Denk eraan een *douaneverklaring* mee te nemen om uw insulinepennen en naalden mee over de grens te kunnen nemen.

- Als u uw insuline niet tussen de 2° en 8° Celsius kunt bewaren, is deze bij een temperatuur van 35° Celsius nog 1 maand goed, gebruik hem daarna niet meer!!

Goede vlucht en een prettige vakantie!

Nicole Boel, Rieky Corstiaensen, Astrid Jumelet en Dianca Schenk, diabetesverpleegkundigen.

augustus 2011