

Op reis met een insulinepomp

Nu de vakantie stilaan in het vooruitzicht komt, geven we graag wat tips mee over het reizen met een insulinepomp. Je pomp biedt immers het voordeel je bloedglucose gemakkelijker op peil te houden in andere omstandigheden dan je normale levenspatroon. Je hebt er de mogelijkheid je basale patroon gemakkelijk aan te passen aan een andere tijdszone zodra je op je bestemming aangekomen bent. Bovendien kan je de basale toediening op een snelle manier verminderen bij bijvoorbeeld extreme warmte of bij grote fysieke inspanningen. Ook een bolus geven op andere momenten vormt geen probleem. Kortom, je pomp geeft je extra flexibiliteit.

Denk erom dat een goede voorbereiding zorgt voor een geslaagde vakantie!

Wat vraag je tijdens de laatste raadpleging voor de vakantie?

- Vraag voldoende voorschriften:
 - voor insulineflacons of penfills voor het vullen van je pomp
 - andere medicatie
- Vraag een reisattest zodat je vlot voorbij de security op de luchthaven geraakt. Dit geeft je de toelating om insuline, pomp-, meet- en prik materiaal mee te nemen.
- Vraag een voorschrift voor voorgevulde pennen met ultrasnelle en ultratrage insuline, alsook een schema voor de noodprocedure nodig bij pompproblemen.
- Vraag informatie rond het reizen doorheen tijdszones.
- Vraag bij je diabetesteam een reservepomp aan voor de duur van je vakantie. Doe dit minstens 4 weken voor vertrek. Je kan dit ook zelf aanvragen via de website of het gratis telefoonnummer van je pompfirma:
 - Medtronic: 0800/90805 of www.medtronic-diabetes.be
 - Roche: 0800/93626 of www.accu-chek.be

Wat neem je mee?

- Pomp:
 - Voldoende insuline (Vergeet niet het nodige materiaal mee te nemen om bij problemen over te schakelen op pennen. Denk ook aan pennaaldjes.)
 - Voldoende reservoirs, leidingen, catheters, batterijen en serter

- Ontsmettingsmiddel
- Lijst van al je pompinstellingen: basaal, instellingen boluswizard/ bolusadvies, meternummer. Noteer eveneens het nummer van je MiniLink of Guardian2Link bij gebruik van continue glucosemonitoring
- Uitgebreide handleiding van je pomp
- Noodprocedure bij technische defecten of catheterproblemen
- Vakantiepomp
- Continue glucosemonitoring:
 - Serter voor het aanprikken
 - Voldoende sensoren
 - Oplader van MiniLink of Guardian2Link, oplaadkabel Dexcom
- Glucometer/Freestyle Libre:
 - Voldoende strips en flashsensoren
 - Voldoende lancetten
 - Ketonenstrips
 - Oplaadkabel van je meter
- Voldoende snelle en trage koolhydraten
- Contactgegevens van je diabetesteam

Bagage?

- **Wagen:**
 Voorzie voldoende drank, alsook snelle en trage koolhydraten. Je weet nooit met zekerheid hoelang je erover doet om je reisbestemming te bereiken. Probeer je insuline koel te houden (zie verder).
- **Vliegtuig:**
 Neem al je insuline en strips of sensoren mee in je handbagage, alsook een deel van je pompmateriaal. Koffers raken immers al eens zoek of je vlucht kan vertraging oplopen. Stop nooit insuline in de koffers die je incheckt. In het bagageruim kan het extreem koud worden waardoor insuline onwerkzaam wordt. Indien je meerdere koffers meeneemt of met meerdere personen reist, is het aangeraden je materiaal te spreiden. Zo beperk je de gevolgen indien bagage (tijdelijk) zoek geraakt. Voorzie voldoende snelle en trage koolhydraten. Houd er rekening mee dat je geen drank kan meenemen in je handbagage tot je de security gepasseerd bent.

Security?

Het op zak hebben van een reisattest is aangeraden. Zeker als je reist naar exotische bestemmingen, zorg je voor een reisattest waarin je arts en diabetesteam omschrijven wat je nodig hebt voor je behandeling.

Je insulinepomp, alsook je flashsensor of continue glucosesensor zijn bestand tegen blootstelling aan metaaldetectoren en manuele scanners die gebruikt worden op de luchthaven.

Bij controle via een bodyscan (soort RX-cabine), dien je de pomp en de MiniLink of Guardian2Link van je continue glucosesensor af te koppelen. Deze zijn niet bestand tegen röntgenstraling.

Op het vliegtuig?

Eenmaal aan boord dien je de verbinding tussen je pomp en meter of MiniLink of Guardian2Link van de continue glucosemonitoring uit te schakelen, omwille van internationale richtlijnen die toestellen verbieden welke gebruik maken van radiogolven of Bluetooth.

- Paradigm Veo/754: CGM-functie uitschakelen en MiniLink loskoppelen van de sensor.
- Minimed 640G: pomp in vliegtuigmodus en Guardian2Link loskoppelen van de sensor.
- Accu-Chek Combo: zet Bluetooth uit op zowel pomp als meter. Het toedienen van bolussen tijdens deze periode dient te gebeuren op de pomp.
- Accu-Chek Insight: zet je pomp en meter in vliegtuigmodus. Hierdoor wordt de Bluetooth-functie uitgeschakeld. Het toedienen van bolussen tijdens deze periode dient te gebeuren op de pomp.

Reizen doorheen tijdszones?

Met je pomp reizen doorheen tijdszones is gemakkelijk.

Als je op het vliegtuig stapt of bij aankomst pas je het uur van de pomp naar de lokale tijd van de vakantiebestemming aan.

Telkens je een maaltijd eet, tel of schat je de koolhydraten en geef je de overeenkomstige bolus. Tijdens het reizen en zeker als je alleen onderweg bent, is een voorzichtige inschatting (zeker geen overschatting) aan te raden.

Bewaren van insuline?

Je voorraad insuline wordt bij voorkeur bewaard tussen 2-8°C. Eens in gebruik en bewaard op kamertemperatuur, is insuline 4 weken houdbaar. Het bewaren van insuline kan in een koeltasje (let op voor bevriezing tegen het koelelement), thermosfles (dagelijks spoelen met koud water) of Frio®-tasje.

Vervang bij hoge temperaturen sneller het insulinereservoir in je pomp (minstens om de 3 dagen!). Bij blootstelling aan hoge temperaturen en direct zonlicht, neemt de werking van insuline af! Vervang dadelijk de insuline in je pomp wanneer je ziet dat de insuline troebel wordt of verkleurt of indien je hogere glycemiewaarden meet die je minder goed naar beneden krijgt met een correctiebolus. Vul eventueel je reservoir maar voor de helft (zorg dat je voldoende reservoirs meeneemt). Vergeet niet om bij twijfel (onwel voelen, hoge glycemiewaarden, braken, enz) ketonen te meten!

Bij erg koude temperaturen tijdens een skireis of op trekking op grote hoogte, stop je de pomp en je meetmateriaal best onder voldoende warme kledij, dicht tegen je lichaam. Temperaturen lager dan 5 graden en boven 40 graden worden best vermeden. De huidige pompen zijn getest tot een hoogte van 3000 meter. De pomp functioneert ook nog naar behoren boven die 3000 meter. Echter op deze hoogte is de atmosfeer dunner en dit kan effect hebben op de insuline (luchtbellen) en de druk in het reservoir.

Nuttige tips?

- Koppel de pomp gedurende max 2u af tijdens het zwemmen of op het strand. Controleer minstens om de 2u je glycemie. Indien nodig koppel je de leiding terug aan en geef je een bolus.
- Door transpiratie en frequent contact met water, bestaat de mogelijkheid dat de kleefpleister van de catheter minder lang kleeft. Voorzie voldoende voorraad. Gebruik eventueel Cavilon®-spray, Skin Tac® Wipes of Tensospray® voor extra kleefkracht. Ook een extra kleefverband (bijvoorbeeld Tegaderm® of Opsite®) is een optie.

- Let goed op de concentratie indien je insuline aankoopt in het buitenland. Alléén Novorapid[®], Humalog[®] en Apidra[®] aan 100^E/ml mag je gebruiken voor je pompvullingen.
Bereid je reis goed voor en zoek op voorhand de merknamen van je insuline in het land van je bestemming op. Deze kunnen soms verschillen, zo heet Novorapid[®] in de VS Novolog[®].
- Let op de meeteenheid als je een nieuwe meter zou moeten aankopen in het buitenland. In België wordt gebruik gemaakt van mg/dl om je glycemiewaarde uit te drukken. In sommige landen, zoals Nederland en het Verenigd Koninkrijk wordt gemeten in mmol/l.
—> omrekening van mmol/mol naar mg/dl: x18
(bvb: 5 mmol/l = 90 mg/dl)

Terug thuis?

Wees voorzichtig met teststrips en sensoren (flashsensoren en continue glucosesensoren) die hoge of lage temperaturen trotseerden. Ook insuline die enkele uren zonder koeling werd bewaard, gooi je best weg.
Vergeet je reservepomp niet in te leveren.

! Noodgedwongen overschakeling van pomp naar 4-injecties?

Voorzie steeds ultrasnelle en ultratrage insuline onder de vorm van penfills of wegwerppennen als back-up.

Bespreek voor je vakantie de procedure en het insulineschema voor overschakeling naar een 4-injectieschema met je arts en diabetesteam.

- Een korte tijdspanne overbruggen:
Om de 2uur ultrasnelle insuline, nl Novorapid[®]/Humalog[®]/Apidra[®] inspuiten met een insulinepen. De toe te dienen dosis, is de hoeveelheid basale insuline die de voorbije 2u niet kon worden toegediend met de pomp. Uiteraard te verhogen met je maaltijd- en/of correctiebolus.

- Een lange tijdsperiode overbruggen:
Overschakelen naar een 4-injectieschema met 3x ultrasnelle insuline, nl Novorapid[®]/Humalog[®]/Apidra[®] en 1x ultratrage insuline, nl Lantus[®]/Levemir[®]/Toujeo[®].
De totale hoeveelheid basale insuline die je over 24 uur met je pomp toegediend krijgt is de toe te dienen dosis Lantus[®]/Levemir[®]/Toujeo[®]. De bolussen die je met de pomp geeft, dien je toe met een insulinepen met Novorapid[®]/Humalog[®]/Apidra[®].

