



## 11. zo ga je goed voorbereid op reis

Waar moet je allemaal aan denken als je op reis gaat? Of als je gaat vliegen? En wat moet je meenemen? In deze folder zetten we alles voor je op een rijtje.

### **Insuline in het vliegtuig**

Je weet vast dat er op vliegvelden en bij de douane extra wordt gelet op vloeistoffen die je meeneemt. Een flesje water bijvoorbeeld mag niet zomaar in je handbagage mee in het vliegtuig. Die mag je alleen meenemen in een doorzichtig plastic tasje. Insuline is natuurlijk ook een vloeistof. Maar die mag wel gewoon in je handbagage. Wél moet je:

- bij de douane vertellen dat je insuline en insulinepennen in je handbagage hebt
- een medische verklaring van je arts meenemen waarin staat dat je insuline en insulinepennen nodig hebt

### *Alle insuline enzovoort in je handbagage!*

Het is trouwens belangrijk dat je je hele voorraad insuline, de insulinepennen en de strips voor het meten van je bloedglucose meeneemt in je handbagage. En dus niet in je koffer. Ook je insulinepompje met alles wat daarbij hoort neem je mee in je handbagage. Je koffer gaat namelijk in het ruim van het vliegtuig en daar vriest het! Daar kunnen de insuline en de meetstrips niet tegen.

## **Check! Ik ga op reis en neem mee...**

- insuline: een dubbele hoeveelheid die je verdeelt over twee tassen in je handbagage
- insulinepennen en naalden
- insulinepomp met alles wat daarbij hoort
- bloedglucosemeter en teststrips (denk aan een reservebatterij, een reservemeter en check de houdbaarheidsdatum van je teststrips!)
- prikpen en lancetten
- GlucaGen (check de houdbaarheidsdatum!) en een zetpil tegen misselijkheid
- medische reisverklaring van je kinderarts of diabetesverpleegkundige
- ketonenstrips (check de houdbaarheidsdatum!)
- dextro energy of limonade
- verpakte tussendoortjes
- light limonades (die zijn in het buitenland niet altijd te koop)
- je identiteitskaart of paspoort