



# VAKANTIECHECKLIST

Roche

## VOOR DE VLEGREIS

Vervoer insuline als het kan niet in de koffer, maar in je handbagage. In de laadruimte van een vliegtuig is de temperatuur over het algemeen erg laag. Neem contact op met de luchtvaartmaatschappij voor de actuele richtlijnen en zorg dat je van jouw arts een schriftelijke verklaring over je ziekte krijgt.

## IN JE HANDBAGAGE

- Insulinepennen en bijbehorende naalden
- Insuline (neem wat extra mee en bewaar in de originele verpakking)
- Bloedglucosemeter en ruim voldoende teststrips
- Prikpen met lancetten
- Insulinepomp benodigdheden (o.a. ruim voldoende infusieset)
  - Reserve insulinepomp ([aanvraagformulier](#))
  - Ampullen voor je insulinepomp
  - Insulinepompansteken (voor eventuele reservepomp)
- Druivensuiker en tussendoortjes
- Drinken voor onderweg (ga je vliegen, houd er dan rekening mee dat dit helaas niet mee mag door de veiligheidscontrole!)
- Glucagon (in de originele verpakking)
- Diabetesdagboek
- (Internationaal) diabetespaspoort
- Verzekeringsspas
- Doktersverklaring om problemen bij het inchecken en de douane te voorkomen
- Gegevens van je arts en diabetes team
  - Telefoonnummer van je pompleverancier (Roche: 0800 – 022 05 85 of +31 36 5394858 (in het buitenland))

## IN JE KOFFER

- Reservepennen, spuitjes en naalden

## REISAPOTHEEK

Een algemene lijst. De exacte samenstelling van de lijst hangt ook af van de bestemming en je persoonlijke eisen.

## REISAPOTHEEK

- Extra bloedglucosemeter plus teststrips
- Reservebatterijen
- Thermoskan of koelbox als je op vakantie gaat naar een warm land voor het bewaren van je insuline
- Alle medicijnen die je regelmatig moet innemen. Let op: Medicijnen in de originele verpakking meenemen en op de houdbaarheidsdatum letten.
- Middelen tegen wagenziekte, braken, diarree, obstipatie, koorts en pijn
- Insectenmiddelen en verlichtende zalf bij insectenbeten
- Wondzalf/geneeskrachtige zalf en desinfecterend middel
- Zonnebrand
- Verbandmateriaal (pleisters, zwachtel, steriele kompressen, pincetten, schaar)
- Thermometer