

### Was sollte ich vor Fahrtbeginn tun?

Zuerst: Blutzucker messen!

Anschließend:

- ✓ BZ-Wert dokumentieren
- ✓ Nur im Normbereich fahren (Ideal ist 120 mg/dl bzw. 6,7 mmol/l)
- ✓ Für Ihre Sicherheit: Vermeiden Sie es, mit niedrigen Werten zu fahren!
- ✓ Nehmen Sie ggf. 1-2 schnelle Kohlenhydrate zu sich.

### Was sollte ich bei jeder Fahrt dabei haben?

- ✓ Stets griffbereit sollten schnelle Kohlenhydrate sein (Traubenzucker, Flüssigzucker, o. ä.)

Zusätzlich:

- ✓ Blutzuckermessgerät & Teststreifen
- ✓ Insulin
- ✓ Diabetikerausweis
- ✓ Reserve-Snack (Müsli- oder Schokoriegel, Obst oder andere Snacks nach Wahl)

### Was sollte ich während der Fahrt beachten?

- ✓ Bitte halten Sie zu Ihrer Sicherheit bei den kleinsten Hypo-Anzeichen sofort an!

Außerdem:

- ✓ Bei längeren Fahrten regelmäßige Pausen mit Bewegungseinheiten einlegen (alle 2 Stunden)
- ✓ Blutzucker messen und die Werte dokumentieren
- ✓ Essen Sie ggf. etwas.

### Was sollte ich im Fall eines Unfalls berücksichtigen?

- ✓ Bewahren Sie Ruhe, kontrollieren Sie Ihren Blutzucker und essen Sie ggf. etwas.

Bei der Befragung:

- ✓ Machen Sie nur Angaben zu Ihrer Person und nicht zum Diabetes.

### Unsere Tipps !

- ✓ Halten Sie bitte immer 1-2 Not-BE griffbereit!
- ✓ Schützen Sie Ihre Teststreifen und Ihr Insulin vor Hitze und Kälte (z. B. in einer geeigneten Kühltasche unter dem Beifahrersitz oder ggf. im gekühlten Handschuhfach).

### Die Hypo-Warnsignale auf einen Blick !

- Konzentrationsstörungen
- Sehstörung
- Kalter Schweiß / Schwitzen
- Reizbarkeit
- Heißhunger
- Zittern
- Sprachstörungen
- Albernheit / Aggressivität
- Wahrnehmungsstörungen
- Herzrasen / schneller Puls

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Fahrt

Ihr Diabetes-Team

