



Wie muss ich meinen Diabetesbedarf aufbewahren?



Aufbewahrung im Sommerurlaub

- Insulin, Messgerät und Blutzuckerteststreifen vor der Hitze schützen. Insulinvorrat sollte möglichst im Kühlschrank gelagert werden.
- Schützen Sie Ihren Diabetesbedarf unterwegs mit speziellen Diabetikertaschen inkl. Kühlelement oder -funktion!



Aufbewahrung im Winterurlaub

- Insulin, Messgerät und Blutzuckerteststreifen möglichst körpernah tragen, um sie vor der Kälte zu schützen.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden!

Was muss ich bei der Blutzuckermessung beachten?



Blutzuckermessung im Sommerurlaub

- Schützen Sie das Messgerät und die Teststreifen vor Hitze, Nässe und Feuchtigkeit.
- Bewahren Sie Ihre Teststreifen immer in der Originaldose auf!



Blutzuckermessung im Winterurlaub

- Informieren Sie sich vor Reisebeginn beim Hersteller über die empfohlenen Bereiche bzgl. Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Höhenmeterbegrenzung.

Was muss ich bei der Zeitverschiebung beachten?



Die Art Ihrer Diabetes-Therapie ist für die weitere Vorgehensweise wichtig. Grundsätzlich gilt: Bei Zeitverschiebungen ist der Blutzucker häufiger zu kontrollieren, denn Sie können entweder in eine Insulinübersversorgung oder in eine Unterversorgung geraten.



Sprechen Sie vor Reisebeginn mit Ihrem/r Arzt/Ärztin oder Diabetologen/in und legen Sie gemeinsam die Anpassung während der Zeitverschiebung fest.

Unsere Tipps!



Für Insulinpumpenträger: Möchten Sie beispielsweise Ihre Insulinpumpe für eine gewisse Zeit ablegen, kann Ihr/e Arzt/Ärztin oder Diabetologe/in Ihnen den Insulinbedarf mittels eines Schemas ausrechnen.



Schreiben Sie sich vor Ihrem Urlaub die wichtigsten Telefon-/Notfallnummern und Worte in der jeweiligen Landessprache auf! Auch Ihre Medikamente können im Ausland anders heißen – Informationen erhalten Sie beim Arzt oder Hersteller.



Schließen Sie evtl. eine Versicherung für den Krankheitsfall im Ausland ab und denken Sie an Ihre Versichertenkarte!



Denken Sie an Ihren Impfstatus!

Wichtige Hinweise!

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

Ihr Diabetes-Team

Nützliches für die Reise:

- ✓ Nehmen Sie die doppelte Menge Ihres Diabetesbedarfs mit und teilen Sie dies am besten auf zwei Gepäckstücke auf. Nehmen Sie Ihren Bedarf als Handgepäck mit in die Flugkabine.
- ✓ Nehmen Sie Ihr Insulin bitte mit ins Handgepäck, die Kälte im Laderaum kann das Insulin zerstören und somit unwirksam machen.



Reise-Checkliste für Diabetiker

- diese Utensilien dürfen nicht fehlen!

- Diabetikerausweis (mindestens zweisprachig)
- Insulin und/oder blutzuckersenkende Tabletten
- Insulin bzw. Medikamenten-Name:
- Pens (Bolus & Basal) und doppelte Menge an Penndeln
- Einmalspritzen (U100)
- Blutzuckermessgerät und ausreichend Teststreifen
- Ersatzbatterien
- Stechhilfe und Lanzetten
- Diabetiker-Tagebuch
- Traubenzucker und/oder flüssige Zuckerlösung
- Glucagon-Notfall-Set
- Medizinische Bescheinigung des Diabetologen (siehe Rückseite)
- BE/KE - Tabelle
- Keton-Teststreifen
- Spezielle Kühitasche und -element oder Thermoflasche

Für Insulinpumpenträger

- Ersatzbatterien für die Pumpe und ggf. Batteriefachdeckel
- Adapter
- Doppelte Menge an Infusionssets und Kanülen
- Aufziehpumpen/Reservoir
- Setzhilfe
- Hautdesinfektionsmittel
- Ggf. Gebrauchsanweisung oder Kurzanleitung
- Ggf. Ersatzpumpe oder Notfall-Rufnummer des Herstellers

Für den Umstieg von der Pumpe auf die ICT

- Schema zur Umrechnung
- Insulin (Analog- bzw. Normal- und Verzögerungsinsulin)
- Insulinpen(s)
- Insulinampullen
- Doppelte Menge an Penndeln
- Einmalspritzen (U100)

Reiseapotheke & weiteres

- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Übelkeit / Erbrechen
- Schmerz- und Fiebermittel
- Salbe gegen Insektenstiche
- Schutz gegen Insektenstiche
- Medikamente gegen Erkältung
- Medikamente gegen Allergien (falls notwendig)
- Platz für weitere *Medikamente*
-
-
-
- Sonnencreme & anschließende Pflegeelotion (z. B. 100%iges Aloe Vera)
- Strandschuhe
- Desinfektionsmittel für kleine Wunden
- Händedesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial für Wunden
- Platz für weitere *Utensilien*
-
-
-
-