



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!

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.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

Ihr Diabetes-Team



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 Pennadeln
- 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 Kühltasche 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 Pennadeln
- 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 Pflege lotion (z. B. 100%iges Aloe Vera)
- Strandschuhe
- Desinfektionsmittel für kleine Wunden
- Händedesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial für Wunden
- Platz für weitere Utensilien*