

Diabetes-Packliste – Einpacken und los geht`s!

Glukosemessung

- Teststreifen (auch für Ersatz-Messgerät)
- Stechhilfe + Ersatzstechhilfe
- Lanzetten (auch für Ersatzstechhilfe)
- Sensoren und Transmitter für CGM

Insulin-Injektion via Pen

- Bolus-Insulin
- Basal-Insulin
- Insulin-Pens + Ersatz-Pens
- Nadeln
- Behälter für gebrauchte Nadeln

Insulin-Injektion via Pumpe

- Insulin
- Insulinpumpe
- Ersatzpumpe
- Katheter
- Reservoir
- Desinfektionsmittel
- Pens oder Einwegspritzen für den Notfall
- Kopie der Einstellungen für Pumpe und Basalraten

Kennzeichnung

- Silikonarmband oder Schmuck mit dem Wort „Diabetes“

Sonstiges

- Keton-Teststreifen (für Urin oder Blut)
- Glukagon-Notfallnasenspray

- Traubenzucker zur Behandlung von Unterzuckerungen
- Ersatzbatterien, Ladegeräte und bei Bedarf auch Adapter
- Kühltasche für Insulin
- wasserfeste Aufbewahrungstasche
- Tape und Schere für Fixierung von Sensoren
- Kühschrankthermometer mit min/max Anzeige

Dokumente & Informationen

- Ärztliche Bescheinigung für die Sicherheitskontrolle am Flughafen
- Mehrsprachiger Notfallausweis
- Blutzuckertagebuch oder App
- Krankenkassenkarte und/oder Bescheinigung der Auslands-Krankenversicherung
- Wichtige Telefonnummern für den Notfall (Arzt, Krankenversicherung, Herstellerfirma)
- Informationen zur lokalen Versorgung (nächstgelegene englischsprachige Arztpraxis, Apotheken, Bezeichnung der erhältlichen Insulinpräparate)

Kontakt

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.
Schnellerstr. 123
12439 Berlin

Telefon: +49 (0) 63 228 701
Telefax: +49 (0) 63 228 698
E-Mail: info@ddh-m.de
<https://menschen-mit-diabetes.de>
www.ddh-m.de

Werden Sie Unterstützer der DDH-M

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01
BIC: BFSWDE33BER

Unsere kostenlose Diabetes-Nachrichten-App DDH-M Digital

Android



iOS



Wir danken Stefanie Haack sehr herzlich als Ideengeberin und Autorin (<https://pepmeup.org>).

Ein großes Dankeschön geht an Iris Schmidt für die künstlerische Ausgestaltung. (<https://www.facebook.com/EasyEquinox/>)



Diabetes mellitus und Reisen



Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)



Keine Angst vor Reisen mit Diabetes!

Diabetes stellt im Alltag große Herausforderungen an Sie: Blutzucker überwachen, Kohlenhydrate schätzen, Einflussfaktoren im Blick behalten. Und all das auch noch auf Reisen? Viele Menschen mit Diabetes fürchten sich davor. Mit unserer Information wollen wir Ihnen die Sorgen nehmen.

Auch mit Diabetes im Gepäck sind erholsame, vielseitige und sogar abenteuerliche Reisen möglich!

Vorbereitung ist alles!

Denken Sie vor der Abreise an alle notwendigen Diabetesmedikamente und Hilfsmittel, eine Reiseapotheke sowie Dokumente: Krankenkassen-Versichertenkarte, Impfpass, Diabetes-Notfallausweis.

Achten Sie auf den geforderten Impfstatus im Reiseland.

Bei Auslandsreisen sind ein Internationaler Notfallausweis, Dokumente der Auslands-Krankenversicherung und bei Flugreisen ein englischsprachiges ärztliches Attest mit Auflistung aller mitgeführten Medikamente und Hilfsmittel für die Sicherheitskontrollen am Flughafen notwendig. Bitten Sie auf dem Flugplatz um eine Personenkontrolle mit dem Handscanner. Der Ganzkörperscanner kann zu Fehlfunktionen von Insulinpumpe und CGM-System führen. Bei vielen Fluglinien muss das CGM-System zur automatischen Blutzuckermessung in den Flugmodus geschaltet werden. Wenn Sie ein konventionelles Messgerät im Handgepäck haben, können Sie auch während des Fluges messen.

Wichtige Fragen vor der Reise klären:

- Wo finde ich am Urlaubsort die nächste (englischsprachige) Arztpraxis oder Apotheke?
- Kann ich meine Medikamente bei Bedarf auch im Reiseland erhalten?
- Wie heißt mein Insulin im Ausland und wie ist die Ampullengröße?
- Wen kann ich im Notfall um Hilfe bitten? Notieren Sie sich die Kontaktdaten der deutschen Botschaft, der heimischen Krankenkasse und der Herstellerfirma von Insulin und Zubehör.

Tipps für unterwegs

Der Stoffwechsel reagiert auf Klimaänderung, Zeitverschiebung, den veränderten Tagesablauf, ungewohnte körperliche Belastung und fremde Lebensmittel. Darum ist es wichtig, dass Sie auf Reisen den Blutzucker genau im Blick halten, öfter messen und bei Bedarf Anpassungen vornehmen. Bei Problemen während des Fluges wird meist kein Essensservice geboten. Daher eigenes Essen und Trinken mitnehmen. Möglichst keinen Alkohol konsumieren!

Zeitverschiebung

Besprechen Sie mit Ihrer Diabetes-Praxis, wie Sie die Insulingaben am besten für eine andere Zeitzone einstellen können. Bei einer Pumpe ist die Zeitumstellung recht einfach. Wenn Sie eine konventionelle Diabetestherapie durchführen wollen,



sorgen Sie bitte dafür, dass möglichst keine Lücken oder Überschneidungen beim Basalinsulin entstehen und Sie gefährliche Hypo- oder Hyperglykämien vermeiden.

Insulin sicher transportieren und lagern

Insulin ist ein temperaturempfindliches Medikament und lagert am besten gekühlt bei 2 bis 8°C. Angebrochene Insulinpatronen können für einen begrenzten Zeitraum bei bis zu 25°C aufbewahrt werden. Nehmen Sie auf Flügen Ihr Insulin ins Handgepäck. Das ist sicherer, falls Ihr Reisegepäck verspätet eintrifft. Benutzen Sie in warmen Ländern eine Kühltasche oder vorgekühlte Thermoskanne und lassen Sie Insulinampullen niemals längere Zeit im Auto liegen. Armaturenblech, Kofferraum und Handschuhfach heizen sich in der Sonne am stärksten auf.

Gehen Sie mit einem Thermometer sicher, dass der Kühlschrank im Zimmer oder im Hotel auch optimal kühlt. Eingefrorenes Insulin wird unwirksam, kristallisiertes oder in der Spritzampulle farblich verändertes Insulin ist unwirksam. Legen Sie die Ampullen nicht direkt in Kontakt mit Kühlaggregaten.

Immer einen Plan B parat haben!

Gute Planung ist für eine sorgenlose Reise wichtig. Wer mögliche Probleme vorausdenkt und Lösungen parat hat, kommt nicht aus der Ruhe und kann den Urlaub in vollen Zügen genießen. Besonders für die Blutzuckermessung und die Insulingabe brauchen Sie einen Plan B.



Das Gepäck:

Doppelt hält besser! Bei längeren Reisen nehmen die Diabetes-Utililien viel Platz im Gepäck ein. Trotzdem empfehlen wir, deutlich

mehr als nur den eigentlichen Bedarf an Insulin und Verbrauchsmaterialien einzupacken. Alles Notwendige für die ersten Reisetage gehört ins Handgepäck. Verteilen Sie Ihren Diabetesbedarf auf mehrere Gepäckstücke, für den Fall, dass etwas abhandenkommt. Gut ist auch ein Ersatzgerät zur Blutzuckermessung. Wenn Erst- und Zweitgerät baugleich sind, benötigen Sie keine zusätzlichen Teststreifen.

Falls der Pen kaputtgeht:

Auch Insulin-Pens können kaputtgehen oder abhandenkommen. Darum sind ein Ersatz-Pen oder Einmalspritzen empfehlenswert.

Falls die Pumpe ausfällt:

Viele Pumpenhersteller bieten für den Urlaub einen Leihpumpen-Service an. Wir raten Ihnen, rechtzeitig zu bestellen, denn in der Ferienzeit ist die Nachfrage groß. Kopieren Sie sich für die Ersatzpumpe sämtliche Einstellungen, Faktoren und Basalraten.

Erinnern Sie sich als CGM-Träger noch daran, wie die konventionelle Diabetestherapie funktioniert? Viele haben noch nie mit dem Pen gespritzt oder die ICT-Schulung liegt schon Jahre zurück. Dann kann das medizinische Fachpersonal Ihnen bei der Vorbereitung und Nachschulung helfen.