

DIABETES IM GRIFF



Wer eine Reise tut ...

Die Sommerreisezeit hat wieder begonnen und viele von uns zieht es in ferne Länder. Reisen bedeutet fast immer, dass sich der Lebensrhythmus verändert. Damit Sie Ihren nächsten Urlaub entspannt genießen können, haben wir für Sie die wichtigsten Tipps und Infos zur Reisevorbereitung zusammengefasst.

Viel Spaß beim Lesen und
einen erholsamen Urlaub!
Ihr Therapie Aktiv-Team



Foto: © Alexander Ozerov/AdobeStock

Die richtige Reisevorbereitung

- Überlegen Sie sich, ob Sie als Selbstversorger unterwegs sind, Voll- oder Halbpension buchen oder ob Sie ein Buffet bevorzugen. Es kann nützlich sein vakuumverpackte Vollkornbrotscheiben, Müsliriegel, Süßstoff ... vorsorglich mitzunehmen. Man weiß ja nie!
- Wenn Sie Kohlenhydrate in **Kohlenhydrateinheiten** (kurz KE, früher Broteinheiten) berechnen, sollten Sie in der Zeit vor Ihrem Urlaub Ihr Augenmaß trainieren. So können Sie Schätzfehler im Urlaub vermeiden. Nehmen Sie eine KE-Austauschtafel (am besten in Taschenformat) mit.
- Eine gut ausgestattete **Reiseapotheke** sollte nicht fehlen! Ihre persönlichen Medikamente (Insulin, Blutzuckermedikamente) nehmen

Sie am besten in doppelter Menge mit. Sie gehören ins Handgepäck. Einerseits ist es im Laderaum von Flugzeugen meist sehr kalt und das Insulin könnte beschädigt werden und andererseits ist schon so mancher Koffer verspätet angekommen oder sogar ganz verschwunden.

- Nehmen Sie unbedingt die Beipackzettel der **Medikamente** mit. Auf ihnen steht der Wirkstoff. Falls Sie die Medikamente verlieren sollten, können Sie so in einer ausländischen Apotheke die richtigen Medikamente bekommen.
- Wir haben eine **Reisecheckliste** beigelegt. Haken Sie sie einfach ab, damit Sie nichts zu Hause vergessen.

Lagerung von Insulin

- Optimalerweise wird Insulin bei ca. +4 °C bis +8 °C gelagert. In Gebrauch befindliche Insulinpatronen sind bis zu 4 Wochen bei bis zu +25 °C haltbar.
- Legen Sie Ihren Pen nie in die pralle Sonne.
- Insulin bei mehr als +30 °C in ein feuchtes Tuch wickeln und in einer Kühlertasche verstauen oder in einer Stahlthermoskanne aufbewahren. Legen Sie Insulinpatronen nie direkt auf den Kühlakkumulator!
- Geben Sie Ihr Insulin nicht dem Hotelpersonal zum Kühlen. Das Insulin könnte eingefroren oder auf Eis gelegt werden, weil es Verständigungsschwierigkeiten gibt oder man es besonders gut meint.

Blutzucker-Testmaterial

- Nehmen Sie ausreichend Teststreifen mit!
- Testmaterial gehört ins Handgepäck.
- Bei hoher Luftfeuchtigkeit die Teststreifendose nach Entnahme der Teststreifen sofort wieder gut verschließen.
- Legen Sie das Blutzuckermessgerät nicht in die pralle Sonne.



Mit dem Auto unterwegs

- Messen Sie vor dem Antritt einer längeren Autoreise Ihren Blutzucker. Starten Sie nur mit guten Werten!
- Bei konventioneller Insulintherapie bzw. bei Therapie mit Sulfonylharnstoffen sollten Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig einhalten. Nehmen Sie eine Jause mit!
- Halten Sie im Handschuhfach Traubenzucker oder Fruchtsaft bereit, sowie zusätzlich Knäckebrot, um den Blutzucker bei Bedarf zu stabilisieren.

Tipp

Lesen Sie vor Reisebeginn noch einmal in Ihrem Patientenhandbuch in Kapitel 11 den Abschnitt „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen!“.

Weitere wichtige Infos

- Geben Sie bei Abschluss einer Reiseversicherung unbedingt Ihre Diabetes-Erkrankung an, damit es im Fall der Fälle zu keinen unliebsamen Überraschungen kommt.
- Ein Diabetesausweis mit Notfallshinweisen – nach Möglichkeit in der Landessprache – kann sich als sehr hilfreich erweisen. Nachfolgend finden Sie einen Vordruck in verschiedenen Sprachen. Schneiden Sie den Text aus und legen Sie den Zettel in Ihre Brieftasche.
- Aufgrund von Sicherheitsbestimmungen kann es bei Sicherheitskontrollen zu Problemen mit Insulinpatronen und Spritzen kommen. Eine ärztlich unterschriebene Bestätigung, dass Sie Diabetes haben und sowohl Spritzen bzw. Pen, als auch Insulin benötigen kann Abhilfe schaffen. Wir haben so einen Vordruck für Sie beigelegt, Sie brauchen ihn nur noch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausfüllen und stempeln lassen.

Mehrsprachige Redewendungen



Deutsch



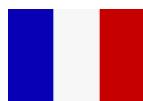
1. Ich bin Diabetiker und brauche Insulin/Tabletten.
2. Bringen Sie mich bitte schnell zum Arzt.
3. Wo ist die nächste Apotheke?
4. Blutzuckerbestimmung
5. Hyperglykämie/erhöhter Blutzucker
6. Hypoglykämie/Unterzuckerung
7. Ich muss Diät halten.

Englisch



1. I am a diabetic and I need insulin/tablets.
2. Please take me to a doctor quickly.
3. Where is the next chemist?
4. Blood sugar determination
5. hyperglycaemia/excessive blood sugar level
6. hypoglycaemia/too little sugar
7. I must keep to a diet.

Französisch



1. Je suis diabétique et j`ai besoin d`insuline/de comprimés.
2. Conduisez-moi rapidement chez un médecin.
3. Où est la pharmacie la plus proche?
4. détermination de la glycémie
5. hyperglycémie/excès de glucose sanguin
6. hypoglycémie/manque de glucose dans le sang
7. Je dois suivre un régime.

Spanisch



1. Soy diabético/a y necesito insulina/tabletas de insulina.
2. Tenga el favor de llevarme inmediatamente al médico.
3. Donde está la farmacia más próxima?
4. determinación de glucosa en la sangre
5. hiperglicemia/exceso de glucosa en la sangre
6. hipoglucemia/nivel demasiado bajo de glucosa en la sangre
7. Tengo que vivir a dieta.

Italienisch



1. Io sono diabetico/a ed ho bisogno di (compresse di insulina).
2. Mi porti presto dal medico, per favore.
3. Dove si trova la prossima farmacia?
4. determinazione della glicemia
5. iperglicemia/asceso eccessivo del tasso di glicemico nel sangue
6. ipoglicemia/un livello di zucchero nel sangue troppo basso
7. Devo stare a dieta.

ÄRZTLICHE BESTÄTIGUNG
MEDICAL CERTIFICATE
CERTIFICADO MÉDICO
CERTIFICAT MÉDICAL
CERTIFICATO MEDICO



Name/name/nombre/nom/nome
Adresse/address/dirección/adresse/indirizzo

Deutsch

hat Diabetes mit Insulintherapie.
Es ist für ihn/sie lebensnotwendig,
• Insulin, Spritzen / Insulinpens
• Blutzucker-Messgerät
in ausreichender Menge ständig im Handgepäck griffbereit zu haben, gegebenenfalls für eine Insulininjektion vor dem Essen.



Englisch

suffers from insulin-dependent diabetes.
Insulin is vitally important for him/her,
• insulin, insulin-syringes / insulinpens
• blood - sugar monitor
enough material and medication should always be carried in their hand luggage, for easy access. Many patients have to have an insulin injection before each meal.



Spanisch

es diabetico/a y necesita de insulina.
Para él/ella es de primera necesidad tener en su equipaje de mano las cosas siguientes:
• insulina, jeringas / pens de insulina
• glucómetro
siempre con suficiente cantidad y al alcance de la mano, en caso de que necesite una inyección de insulina antes de comer.



Französisch

est diabétique et dépend de l'insuline.
Il est d'importance vitale pour lui/elle d'avoir dans son bagage à main,
• de l'insuline, des seringues / insulin-pens
• Appareil de mesure pour la glycémie
en quantité suffisante et à portée de la main pour une injection d'insuline avant le repas le cas échéant.



Italienisch

è affetto/a da diabete e sottoposto/a
a terapia a base di insulina. Tale terapia è di importanza vitale per lui/lei, e richiede di avere sempre a portata di mano una sufficiente quantità di
• insulina, siringhe da insulina / stilo iniettori (penne)
• e uno strumento per la misurazione del livello degli zuccheri nel sangue per eventuali controlli e/o un'eventuale iniezione prima dei pasti.



Behandelnder Arzt/Medical doctor/Médico/
Médecin tristant/Il medico curante

Unterschrift/Stempel
Signature/Stamp
Signatura/Sello
Signature/Cachet
Firma/Timbro

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the medical professional to sign or stamp the certificate.

Deutsch

Ich bin zuckerkrank und werde behandelt mit

Im Falle von Unwohlsein, abnormalen Verhalten oder Bewusstseinstrübung geben Sie mir bitte mehrere Stück Zucker zu essen, Brot oder ein süßes Getränk. Wenn ich nicht schlucken kann oder nicht sehr schnell zu mir komme, sollte man mir umgehend Glukagon injizieren. Dazu benachrichtigen Sie meine Familie oder einen Arzt oder lassen mich sofort ins Krankenhaus bringen.

Englisch

I am a diabetic under treatment of

In case I seem to be ill or behave abnormally or lose consciousness, give me some sugar or something very sweet to drink. If I can't swallow or if I don't regain consciousness quickly I need a glucagon injection. Therefore please, get in touch with my family or a doctor or have me brought to a hospital.

Spanisch

Soy diabético y bajo tratamiento de

En caso de mareo, de comportamiento anormal, o de pérdida de conocimiento, hágaseme absorber azúcar o alunga bebida muy azucarada. Si me fuera imposible tragar, o si no recobrara rápidamente el conocimiento conviene hacerme en seguida una inyección de glucagon. Para ello, prevéngase inmediatamente a mi familia, a un médico, o hágaseme trans portar con toda urgencia al hospital.

Französisch

Je suis diabétique et sous traitement de

En cas de malaise, de comportement anormal ou d'évanouissement veuillez me donner du sucre, des bonbons, du pain ou une boisson très sucrée. Si je ne peux plus avaler ou si je ne reprends pas connaissance rapidement, on doit me donner une injection de glucagon. Veuillez avertir ma famille ou un docteur ou bien me transporter d'urgence à l'hôpital.

Italienisch

Sono diabetico e sono curato con

In caso di malore, di comportamento anormale o di svenimento fatemi prendere zucchero o una bevanda assai zuccherata. Se non sono in grado di inghiottire o se non riprendo rapidamente i sensi e il caso di farmi immediata mente una puntura di glucagon. A tale scopo avvertite mia famiglia, o un medico, o fatemi trasportare all'ospedale.



Reisecheckliste



Diabetesbedarf

Bei Insulintherapie

	Menge	Bezeichnung
		Insulin
		
		
		Insulin-Pen
		Ersatz-Insulin-Pen
		Pen-Nadeln
		Glukagon-Notfall-Set

Bei jeder Therapieart

	Menge	Bezeichnung
		Traubenzucker
		Notfalls-KE
		Blutzuckermessgerät
		Blutzuckerteststreifen
		Ersatzbatterie für Blutzuckermessgerät
		Acetonstreifen (Blut oder Harn)
		Stechhilfe
		Lanzetten für Stechhilfe
		Diabetes-Tagebuch

Medikamente

Dokumente

- Ärztliche Bestätigung für Reisen
- Hypo-Notfallskarte
- Übersetzung der Hypo-Notfallskarte in die Landessprache
- Beipackzettel der Medikamente und Insulinnamen

Bei intensivierter Therapie

- Aufzeichnung der Basalrate und Korrekturboli
-
-