

Diabetes mellitus und Reisen

Reisevorbereitungen:

Impfungen
(Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A/B, evtl. Typhus, Malariaprophylaxe)
(Eintragungen im internationalen Impfpass)

Auslandskrankenschein, private Reisekrankenversicherung/Rücktransport

Erste-Hilfe-Ausrüstung/Reiseapotheke

Wörterbuch

Diabetesspezifische Reisevorbereitungen:

Nadeln, Pen und Ersatzpen bzw. Einmalspritzen

Testgerät, Stechhilfe mit Lanzetten

Teststreifen (Urin- und Blutzucker)

Traubenzucker

Sonstige Medikamente **mit Beipackzettel**

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

Allgemeine Empfehlungen (während des Fluges):

Zwischenmahlzeiten als Ergänzung zur Bordverpflegung

Flugbegleiter informieren

Insulin, Spritzenutensilien (Pen), Testmaterialien immer ins Handgepäck
Nadeln nach dem Spritzen vom Pen entfernen (Kabinendruck)

Allgemeine Empfehlungen am Urlaubsort:

Kost am Urlaubsort:

Süßstoff mitnehmen

ausreichend Flüssigkeit

Alkohol in Maßen (2 Gläser Regel)

Kleidung :

Barfußlaufen vermeiden

Vermeidung von Druck- und Scheuerstellen durch Schuhe und Strümpfe

Möglicherweise Informationen über den Diabetes an den Reiseleiter, die Mitreisenden, Fluggesellschaft

Aufbewahrung und Lagerung von Insulin

Lagerungsmöglichkeiten:

Thermoskanne, Styroporbehälter, spezielle Kühlbox
Kühlschrank im Zimmer bzw. Hotel, Camp
evtl. feuchtes Tuch
nie im Auto welches der Sonne ausgesetzt

Angefangene Patronen sind bei +18-20° C haltbar
Vermeidung von Sonnenlicht und Frost
Schlieriges, trübes Insulin wegwerfen

Blutzuckerteststreifen

- Hitze/kälteempfindlich
- feuchtigkeitsempfindlich
- und müssen in der Dose belassen werden

Reisedurchfall

Viel Flüssigkeit mit einer Prise Salz; Salzgebäck, Zwieback

Häufige Blutzuckerkontrolle

Aktivkohle oder Quellmittel unwirksam

Mögliche Therapie: Loperamid (Lopedium akut[®], Imodium[®])

Bei länger als 1-2 Tagen anhaltenden akuten Beschwerden bitte einen Arzt aufsuchen.