

Reise-Checkliste für Diabetiker

Informationen:

- Ich kenne das Klima
- Ich kenne die Küche
- Ich bin ausreichend geimpft
- Ich kenne meine aktuelle Stoffwechselsituation
- Ich weiß, wie ich mit der Zeitverschiebung umgehe
- Ich habe die Adresse eines Krankenhauses/Arztes am Urlaubsort
- Der Reiseveranstalter weiß von meinem Diabetes und hat die Reiseleitung vor Ort informiert
- Bei Flugreisen: Mein Diabetiker-Menü ist gebucht (bis 24 Stunden vor Abflug)
- Ich kenne wichtige Sätze in der Landessprache (z.B. Ich bin Diabetiker. Ich brauche Zucker. Ich brauche einen Arzt.)

Unterlagen:

- Gesundheits-Pass Diabetes
- Blutzuckertagebuch und Stift
- Attest zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle (dt./engl.)
- Notfallausweis (dt./engl./eventuell Landessprache)
- Beipackzettel meiner Medikamente
- Reserverezepte meiner Medikamente
- Blutzucker-Umrechnungstabelle (mg/dl in mmol/dl)
- „Letter of instructions“ für ausländischen Arzt
- Notfall-Informationen vom Arzt zur Anpassung der Diabetes-Therapie bei Hypoglykämien, Ketoazidose, Durchfall, Erbrechen oder Fieber
- Wörterbuch

Allgemeine Reiseapotheke:

- Allgemeine Reiseapotheke
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Schmerztabletten /
fiebersenkendes Mittel
- Brand- und Wundsalbe
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Schere, Pinzette
- Mull- und elastische Binden
- Durchfallmittel und Elektrolytlösung
- Zwieback, schwarzer Tee,
Salzstangen
- Sonstige Medikamente, die ich
regelmäßig nehme

Diabetes-Reiseapotheke:

- Diabetes-Reiseapotheke
- Insulin bzw. Blutzuckersenkende
Tabletten (doppelte Menge)
- Insulin-Pen
- Injektionsnadeln (doppelte Menge)
- U40 / U100 Insulinspritzen
(zur Sicherheit)
- Stechhilfe, Lanzetten, Tupfer
- Blutzuckermessgerät,
Ersatzbatterien und Teststreifen
(doppelte Menge)
- Blutzuckerteststreifen zur
Messung ohne Gerät
- Ketonteststreifen
- Zwischenmahlzeiten,
Traubenzucker (portioniert)
- Glukagon Notfallset
- Fußpflegeartikel
- Diätwaage
- Kühltasche, Styropor-Box oder
Thermoskanne (für Insulin und
Glukagon)