



Lagerungstipps bei Wind und Wetter

- Insulin und Teststreifen müssen vor heißen Temperaturen, aber auch vor Frost geschützt werden:

Im Skiurlaub sollte das Insulin am Körper getragen werden, dort hält es trotz Frost die optimale Temperatur.



Am Strand sollte das Insulin nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

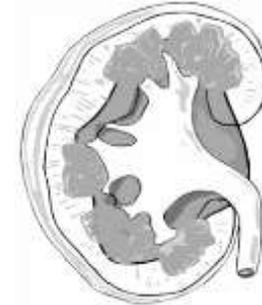
Das Insulin und der Pen können in den Schatten, in einen feuchten Waschlappen eingewickelt werden, denn die Verdunstungsfeuchtigkeit kühlt die Insulinampulle.

- Vorräte sollten im Kühlschrank gelagert werden
- Auch die Teststreifen und das Messgerät sollten nicht der starken Kälte ausgesetzt sein. Testen Sie den Blutzucker im Windschatten und nah am Körper.
- Beim Fliegen Diabetesutensilien und Insulin immer ins Handgepäck (Frostgefahr im Frachtraum)

Beachten Sie vor allem: Urlaub ist zur Erholung da und soll Spaß machen.

Mit der richtigen Vorbereitung verhindern Sie Komplikationen und können Ihren Urlaub genießen.

Ihr Praxis-Tipp:



Diabetes & Reisen

Nephrologische und diabetologische
Schwerpunktpraxis Bochum
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2
44789 Bochum
Telefon: 0234 96140-0
www.dialyse-bochum.de

Ich packe meinen Koffer ...

- Blutzuckermessutensilien: BZ-Messgerät, Teststreifen, Stechhilfe, Lanzetten (je in doppelter Ausführung), Diabetikertagebuch
- Insulinpen, Notfallpen
- alle Medikamente
- Traubenzucker und Not - KE
- Ketonteststreifen
- Glucagon - Notfallset
- Internationaler Diabetikerausweis
- Diabetesbescheinigung vom Arzt
- Telefonnummer vom behandelnden Diabetologen
- Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
- Getränke



Den Urlaub planen

- Besprechen Sie den Urlaub mit Ihrem Arzt, dieser kann mögliche Tipps geben.
- Informieren Sie sich über Arzt- und Apothekenadressen vor Ort.

- Informieren Sie sich über Versicherungsleistungen im Ausland bei chronischen Erkrankungen, z.B. beim Rücktransport im Krankheitsfall.
- Informieren Sie sich über landesübliche Kost und berechnen Sie die KE's. Ziehen Sie ggf. Vergleiche heran, messen Sie nach dem Essen noch mal Blutzucker. Dokumentieren Sie ihre Werte und vergessen Sie Notizen über Besonderheiten nicht.
- „Eichhörnchentechnik“: Packen Sie Ihre Diabetikervorräte in verschiedene Taschen, so dass im Falle eines Taschendiebstahls die Versorgung des Diabetes gesichert ist.



- Planen Sie bei Reisen mit dem Auto einen Sicherheitsblutzucker von 120 mg/dl ein! Machen Sie alle 2-3 Stunden eine Pause: messen Sie den Blutzucker u. essen Sie ggf. KE's.
- Bedenken Sie körperliche Aktivitäten im Urlaub: langes Schwimmen, Wandern. Klettern...
- Sorgen Sie vorab schon für Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen.
- Bei Zeitverschiebung: Passen Sie ihre Basalinsulindosis an die Ortszeit an (langsam um 2 Std.) - Ihr Diabetesteam hilft Ihnen gerne!