

## 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)
- Kohlenhydrat-Austauschtabelle
- „Letter of instructions“ für ausländischen Arzt
- Notfall-Informationen vom Arzt zur Anpassung der Diabetes-Therapie bei Hypoglykämien, Ketoazidose, Durchfall und Erbrechen oder Fieber
- Wörterbuch

## Reise-Checkliste für Diabetiker

### Allgemeine Reiseapotheke

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

### Diabetes-Reiseapotheke

- Insulin bzw. Blutzuckersenkende Tabletten (doppelte Menge)
- Insulin-Pen (Ersatz-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 Glucagon)