

Reisemerckblatt

Vor Antritt der Reise...

Bei Ihrer Diabetes-Gesellschaft

- fremdsprachige Diabetikerausweise besorgen
- Adressen der lokalen Diabetes-Gesellschaften im Reiseland ausfindig machen
- Diabetes-Ausrüstung kontrollieren und wenn nötig, fehlendes oder altes Material ersetzen

Fahrzeuglenker:

- siehe Merkblatt für Fahrzeuglenker mit Diabetes mellitus des Instituts für Rechtsmedizin, www.irm.uzh.ch

Allgemein:

- abklären, welche Impfungen notwendig sind (Auskünfte erteilt das Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich, www.ebpi.uzh.ch)
- Reise-Apotheke überprüfen und wenn nötig, fehlendes oder altes Material ersetzen
- Versicherungen überprüfen (z.B. Unfall, Krankheit, Auto, Diebstahl, Reiseannullierung)

Insulintherapie bei Auslandsreisen...

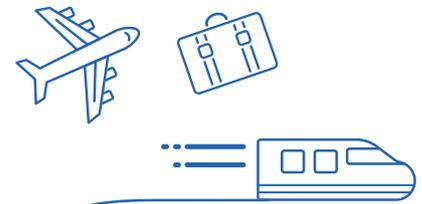
Nehmen Sie immer genügend Reservematerial mit:

- Alle:** Blutzucker-Bestimmungsmaterial
Pen-Benützer: Pen + Patronen oder Fertigpen, Nadeln
Wichtig: Erkundigen Sie sich jeweils über die aktuellen Reisevorschriften

Insulinlagerung

- Bei Reisen in Länder mit heissem Klima muss das Insulin vor Überwärmung geschützt werden (Styroporbehälter; Mini-Kühlbox, erhältlich bei Ihrer Diabetes-Gesellschaft)
- Insulin nie im Kofferraum des Autos oder im parkierten Auto aufbewahren

Bei Flugreisen Insulin im Handgepäck mitführen. Sonst besteht die Gefahr, dass ein Gepäckstück verloren geht oder das Insulin im Gepäckraum gefriert.



Reisemerckblatt

Folgende Gegenstände sollten Sie während der Reise immer auf sich tragen (nie im Koffer lassen):

- Reisepass (Fotokopie dieses Dokumentes an einem anderen Ort aufbewahren)
- Diabetiker-Ausweis
- Falls vorhanden REGA-Gönnerausweis und Impfausweis
- Insulin, Pens / Fertigpens
- Testmaterial für Blutzuckermessung
- Würfelzucker oder Traubenzucker in Blechdose, Glucagon Notfallset
- Blevita, Dar-Vida, Dörrobst
- Taschenapotheke (Inhalt mit Arzt besprechen)

Im Weiteren ist wichtig, ...

...dass Sie bei Auslandsreisen:

- mögliche Notfallsituationen mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen
- die Essgewohnheiten des Gastlandes abklären
- Änderungen in der Ernährung beachten
- Reserve-Nahrungsmittel mitnehmen: z.B. Zwieback, Dörrobst
- häufigere Blutzuckermessungen machen und die Insulin-Dosis den Verhältnissen anpassen
- Zeitverschiebungen auf Flugreisen beachten: mit Arzt besprechen
- bei Magen- / Darmkrankheiten folgendes beachten: Insulin weiter spritzen!

Sollten Sie weitere Fragen haben, hilft Ihnen Ihre Diabetes-Gesellschaft gerne.

... und nun wünschen wir Ihnen eine schöne und erholsame Reise