

CHECKLISTE FÜR EINEN SORGENFREIEN URLAUB

ERLEDIGEN

Einen individuellen **Impfplan für Reiseimpfungen** vom Arzt zusammenstellen lassen.

Bescheinigung über medizinisch notwendige Medikamente und Hilfsmittel vom Arzt ausfüllen und unterschreiben lassen.

Auslandsreisekrankenversicherung abschließen – dabei darauf achten, dass chronische Erkrankungen nicht vom Versicherungsschutz ausgeschlossen sind.

Wichtige Adressen und Telefonnummern notieren (nahegelegene Apotheken, Ärzte, Kliniken).

Mit dem Arzt absprechen, **wie man die Medikation im Falle einer Zeitverschiebung anpasst**.

MITNEHMEN

Wichtig: Diabetesbedarf während eines Flugs nicht im Koffer lagern, sondern im Handgepäck!

Arzneimittel und Zubehöreserven in ausreichender Menge.

Faustregel: doppelte Menge an Insulin mitnehmen, die man im gleichen Zeitraum normalerweise benötigen würde.

Jacke mit Innentaschen oder spezielle Kühltasche, um Diabeteszubehör und Insulin vor Kälte oder Hitze zu schützen.

Zuckermessgerät inkl. Zubehör – dazu gehören Lanzetten, Stechhilfen, Teststreifen, ggf. Ersatz-Sensoren und Zubehör für CGM oder FGM.

Pumpe oder Pen inkl. Zubehör – dazu gehören Kanülen, Katheter, Pflaster und ggf. ein Ersatzgerät zur Vorsorge.

Ersatzbatterien für die elektronischen Geräte.

Insulinampullen

Ärztliches Attest für den Sicherheitscheck vor dem Flug.

Notfallausweis mit Informationen, wie man dem Besitzer im Notfall helfen kann.

Glukagon-Spritzenset für den Notfall.

Kohlenhydratreiche Snacks, um auf längeren Reisen entsprechend reagieren zu können.

Gutes, bequemes **Schuhwerk** (vorher gut einlaufen).

Guter **UV-Schutz**

Wichtige Telefonnummern, beispielsweise Handynummer des Diabetologen oder der Diabetesberatung.

Lexikon mit den wichtigsten Begriffen rund um Diabetes in der lokalen Sprache des Urlaubslandes oder mehreren Sprachen (findet man z.B. bei www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de zum Herunterladen).

Versicherungskarte für Erkrankungen im Urlaub. Vorher sollte geklärt sein, wie es um den Versicherungsschutz im Ausland steht und ob eine Zusatzversicherung notwendig ist.

Medikamente zur regelmäßigen Einnahme für Begleiterkrankungen.

Reiseapotheke – Mittel gegen Reisedurchfall, Elektrolyten für den Salzverlust, Reisetabletten gegen Übelkeit, fiebersenkende Medikamente und Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbandszeug.