

ALLGEMEINE REISEEMPFEHLUNGEN FÜR INSULINPUMPEN- TRÄGER

Jede Reise bedarf einer Vorbereitung - als Insulinpumpenträger gilt es neben den allgemeinen Dingen wie Koffer packen noch weitere Dinge, die Sie bedenken und vorbereiten sollten.

Was ist bei Fernreisen zu beachten?

Informieren Sie sich vorab ausführlich über Ihr Reise-land. Bedenken Sie, dass sich Klima und Ernährungsgewohnheiten deutlich von denen Ihres Heimatlandes unterscheiden können. Des Weiteren sollten Sie auf die Gültigkeit Ihres Reisepasses sowie Visabestimmungen und Impfempfehlungen achten. Sprechen Sie vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, um sich ggf. notwendige Medikamente (z.B. Insulin) und Verbrauchsmaterialien für die Insulinpumpe verschreiben zu lassen. Erkundigen Sie sich auch, wie Ihre Medikamente und Verbrauchsmaterialien in dem Reiseland genannt werden. Es könnte während der Reise notwendig sein,



Ihre Insulinbehandlung auf eine Therapie mit Insulinspritzen oder Insulinpens umzustellen. Deshalb sollten Einmalspritzen, Insulinpens und lang wirkendes Insulin zu Ihrem Reisegepäck zählen. Während der Reise sollten Sie eine ärztliche Bescheinigung mit sich

führen, in der Ihnen Ihr Arzt bescheinigt, dass Sie Diabetiker sind und zudem das notwendige mitgeführte Material aufgeführt ist.

Lassen Sie sich von Ihrem Schulungsteam beraten, wie Sie bei einer Zeitverschiebung Ihre Basalrate anpassen sollten.

Bitte testen Sie am Reisetag und den Tagen nach Ihrer Ankunft (Zeitumstellung!) häufig den Blutzucker. Empfehlungen die Sie erhalten haben, müssen in Abhängigkeit vom aktuellen Blutzuckerwert und der Gesamtsituation während der Reise (Essen, körperliche Aktivität) durch Sie angepasst werden.

Ein anderes Klima, mehr oder weniger Bewegung und natürlich auch exotische Lebensmittel und andere Zubereitungsarten sind Veränderungen gegenüber Ihrem Alltag, die sich auf Ihren Blutzucker und den Insulinbedarf auswirken können.

Reisen mit dem Flugzeug

Wenn Sie zum Urlaubsziel fliegen, sollten Sie während des Fluges öfter aufstehen und umhergehen. Dadurch wird der körpereigene Blutfluss gestärkt und dem Risiko von Beinvenenthrombosen vorgebeugt. Bei Bedarf sind auch Stützstrümpfe zu tragen. Ist ein Aufstehen nicht möglich, bewegen Sie regelmäßig die Füße und Beine. Weitere Informationen dazu finden Sie in den Bordmagazinen der meisten Fluggesellschaften. Sie sollten weiterhin darauf achten, während der Flugreise ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wichtig:

Bei einer Flugreise Insulin immer im Handgepäck mitführen und nicht in einen Koffer packen, der im Frachtraum transportiert wird (Frostgefahr und Wirkungsverlust des Insulins)

ALLGEMEINE REISEEMPFEHLUNGEN FÜR INSULINPUMPEN- TRÄGER

Insulinpumpen, kontinuierliche Glukosemessung (CGM) & Sicherheit am Flughafen

Sie können Ihre Insulinpumpe und den Glukosesensor während der üblichen Sicherheitskontrollen am Flughafen, wie z.B. während der Kontrolle durch Metalldetektoren tragen. Diese werden weder die Pumpe noch den Sensor beeinträchtigen. Die Sicherheitskontrolle durch Röntgengeräte sollte dagegen vermieden werden.

Medtronic hat die Wirkungsweise der Ganzkörperscanner getestet und festgestellt, dass einige dieser Ganzkörperscanner Röntgenstrahlen aussenden. Wenn Sie sich dafür entscheiden, durch den Ganzkörperscanner zu gehen, sollten Sie Ihre Insulinpumpe und das CGM-System (Glukosesensor und Transmitter) ablegen. Um das Ablegen zu vermeiden, könnten Sie einen alternativen Kontrollprozess beantragen.

Sollten Sie eine Urlaubspumpe mit sich führen, vermeiden Sie bitte auch hier den Kontakt von Röntgenstrahlen. Füllen Sie die Informationen auf Ihrer „Flughafen Notfallkarte“ (die Sie vorne in Ihrem Benutzerhandbuch der Insulinpumpe finden) aus und führen Sie diese mit sich. Machen Sie das Sicherheitspersonal darauf aufmerksam, dass Sie Diabetes haben und eine Insulinpumpe sowie die dazugehörigen Verbrauchsmaterialien mit sich führen.

Reisen mit dem Auto

Auch für die Fahrt in den Urlaub gibt es einige Dinge zu beachten. Wenn Sie mit dem Auto anreisen, sollten Sie öfters eine Pause einlegen und regelmäßig Ihren

Blutzucker messen. Wenn Sie selbst fahren, achten Sie darauf, vor Fahrtantritt den Blutzucker zu messen und auch im Blutzuckertagebuch zu dokumentieren. Treten Sie die Fahrt nur an, wenn Ihr Blutzucker im Normbereich liegt. Ist Ihr Blutzucker im niedrigen Bereich, essen Sie Kohlenhydrate und warten, bis der Blutzucker wieder im Normbereich liegt.



Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Urlaubsplanung und für die Planung Ihrer Reise, damit Sie dann die „schönste Zeit des Jahres“ richtig genießen können. Wir wünschen Ihnen einen guten Urlaub und eine angenehme Reise.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Checkliste, die Sie bei Ihren Urlaubsvorbereitungen unterstützen kann!

CHECKLISTE ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI IHREN URLAUBS- VORBEREITUNGEN

Handgepäck

- Insulin (bei Flugreise im Plastikbeutel verpackt – wie alle anderen Flüssigkeiten lt. Internationalen Richtlinien) und ggf. weitere benötigten Medikamente
- Infusionssets & Insulinpumpen-Reservoirire
- Pflaster
- Desinfektionsmittel (falls Flasche, bei Flugreise nur bis 100 ml und dann wie Insulin in Plastikbeutel verpackt)
- Batterien für die Insulinpumpe
- Insulinspritzen / Insulinpens
- Kanülen für Spitzen / Pens
- Blutzuckermessgerät (evtl. Ersatzgerät)
- Ersatzbatterie für Blutzuckermessgerät
- Teststreifen für Blutzucker und Azeton
- Lanzetten
- Stechhilfe
- Traubenzucker
- Ggf. Glucagon Notfallkit
- Zwischenmahlzeiten
- Diabetes-Tagebuch
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in die Landessprache
- Ärztliche Bescheinigung
- Verbandszeug

Gepäck

- Vorräte an Medikamenten
- Vorräte an Verbrauchsmaterialien für die Insulinpumpentherapie
 - Infusionssets
 - Pflaster
 - Insulinpumpen-Reservoirire
 - Batterien
- Desinfektionsmittel
- Vorräte an Teststreifen (Blutzucker & Azeton)
- Traubenzucker

Faustregel: Führen Sie die doppelte Menge an Infusionssets & Reservoiriren mit, wie Sie sie für den entsprechenden Zeitraum zuhause benötigen würden