

# DIABETES IM GRIFF



## Wer eine Reise tut...

Die Sommerreisezeit hat wieder begonnen und viele von uns zieht es in ferne Länder. Reisen bedeutet fast immer, dass sich der Lebensrhythmus verändert. Daher ist eine gute Vorbereitung wichtig, damit Sie Ihren Urlaub entspannt genießen können und keine bösen Überraschungen auftreten.

Wir haben für Sie ein paar nützliche Tipps zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen und einen erholsamen Urlaub wünscht Ihnen Ihr Therapie Aktiv Team!

## Die richtige Reisevorbereitung

- Überlegen Sie sich, ob Sie als Selbstversorger unterwegs sind, Voll- bzw. Halbpension buchen oder ob Sie ein Buffet bevorzugen. Es kann nützlich sein vakuumverpackte Vollkornbrotscheiben, Müsliriegel, Süßstoff... vorsorglich mitzunehmen. Man weiß ja nie!
- Wenn Sie Kohlenhydrate in **Broteinheiten** berechnen, sollten Sie in der Zeit vor Ihrem Urlaub Ihr Augenmaß trainieren. So können Sie Schätzfehler im Urlaub vermeiden. Nehmen Sie eine Broteinheitenaustauschtabelle (am besten in Taschenformat) mit.
- Eine gut ausgestattete **Reiseapotheke** sollte nicht fehlen! Ihre persönlichen Medikamente (Insulin, Blutzuckermedikamente) nehmen Sie am besten in doppelter Menge mit. Sie gehören ins Handgepäck. Einerseits ist es im Laderaum von Flugzeugen meist sehr kalt und das Insulin könnte beschädigt werden und andererseits ist schon so mancher Koffer verspätet angekommen oder sogar ganz verschwunden.
- Nehmen Sie unbedingt die Beipackzettel der **Medikamente** mit. Auf ihnen steht der Wirkstoff. Falls Sie die Medikamente verlieren sollten können Sie so in einer ausländischen Apotheke die richtigen Medikamente bekommen.
- Wir haben eine **Reisecheckliste** beigelegt. Haken Sie sie einfach ab, damit Sie nichts zu Hause vergessen.

## Lagerung von Insulin

- Optimal zwischen 2 und 8 Grad. In Gebrauch befindliche Insulinpatronen sind bis zu 4 Wochen bei bis zu 25 Grad haltbar.
- Legen Sie Ihren Pen nie in die pralle Sonne.
- Insulin bei mehr als 30 Grad in ein feuchtes Tuch wickeln und in einer Kühltasche verstauen oder in einer Stahlthermoskanne aufbewahren. Legen Sie die Patronen nie direkt auf den Kühlakku!

## Blutzuckermessen

- Nehmen Sie ausreichend Teststreifen mit!
- Das Testmaterial gehört ebenfalls ins Handgeäck.
- Bei hoher Luftfeuchtigkeit ist es wichtig, dass Sie die Teststreifendosen nach der Entnahme sofort wieder gut verschließen.
- Legen Sie das Blutzuckermessgerät nicht in die pralle Sonne.

## Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind

- Messen Sie vor dem Antritt einer längeren Autoreise Ihren Blutzucker. Starten Sie nur mit guten Werten!
- Bei konventioneller Insulintherapie bzw. bei Therapie mit Sulfonylharnstoffen sollten Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig einhalten. Nehmen Sie eine Jause mit!
- Halten Sie im Handschuhfach Traubenzucker oder Fruchtsaft bereit. Zusätzlich Knäckebrot um den Blutzucker bei Bedarf zu stabilisieren.

## Außerdem

- Wenn Sie eine Reiseversicherung abschließen, sollten Sie den Diabetes auf dem Formular vermerken, damit es im Fall der Fälle zu keinen unliebsamen Überraschungen kommt.
- Ein Diabetikerausweis mit Notfallshinweisen – nach Möglichkeit in der Landessprache kann sich als sehr hilfreich erweisen. Wir haben einen Vordruck beigelegt, suchen Sie sich einfach die richtige Sprache aus, schneiden Sie den Text aus und legen Sie den Zettel in Ihre Brieftasche.
- Auf Grund der Sicherheitsbestimmungen kann es bei Sicherheitskontrollen zu Problemen mit Insulinpatronen und Spritzen kommen. Eine, von Ihrem Arzt unterschriebene Bestätigung, dass Sie Diabetiker sind und sowohl Spritzen bzw. Pen, als auch Insulin benötigen kann Abhilfe schaffen. Wir haben so einen Vordruck für Sie beigelegt, Sie brauchen ihn nur noch von Ihrem Arzt ausfüllen und abstempeln lassen.

**Tipp:** Lesen Sie vor Reisebeginn noch einmal den Abschnitt „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen!“ im Kapitel 11 in Ihrem Patientenhandbuch durch.

# Mehrsprachige Redewendungen

## Deutsch



1. Ich bin Diabetiker und brauche Insulin/Tabletten
2. Bringen Sie mich bitte schnell zum Arzt
3. Wo ist die nächste Apotheke?
4. Blutzuckerbestimmung
5. Hyperglykämie / Blutüberzuckerung
6. Hypoglykämie / Unterzuckerung
7. Ich muss Diät halten



## Englisch



1. I am a diabetic and I need insulin/tablets
2. Please take me to a doctor quickly
3. Where is the next chemist?
4. Blood sugar determination
5. Hyperglycaemia / excessive blood sugar level
6. Hypoglycaemia / too little sugar
7. I must keep to a diet

## Spanisch



1. Soy diabético/a y necesito insulina/tabletas de insulina
2. Tenga el favor de llevarme inmediatamente al médico
3. Donde está la farmacia más próxima?
4. Determinación de glucosa en la sangre
5. Hiperglicemia/exceso de glucosa en la sangre
6. Hipoglicemia/nivel demasiado bajo de glucosa en la sangre
7. Tengo que vivir a dieta

## Französisch



1. Je suis diabétique et j'ai besoin d'insuline/de comprimés
2. Conduisez-moi rapidement chez un médecin
3. Où est la pharmacie la plus proche?
4. Détermination de la glycémie
5. Hyperglycémie/excès de glucose sanguin
6. Hypoglycémie/manque de glucose dans le sang
7. Je dois suivre un régime

## Italienisch



1. Io sono diabetico/a ed ho bisogno di (comprese di insulina)
2. Mi porti presto dal medico, per favore
3. Dove si trova la prossima farmacia?
4. Determinazione della glicemia
5. Iperglicemia/Asceso eccessivo del tasso di glicemico nel sangue
6. Hypoglykämie / Unterzuckerung
7. Devo stare a dieta

**ÄRZTLICHE BESTÄTIGUNG  
MEDICAL CERTIFICATE  
CERTIFICADO MÉDICO  
CERTIFICAT MÉDICAL  
CERTIFICATO MEDICO**

Name/Adresse

Name/Adress

Nombre/Dirección

Nom/Adresse

Nome/Indirizzo

**Deutsch**

ist Diabetiker mit Insulintherapie. Es ist für ihn/sie lebensnotwendig,  
- Insulin, Spritzen / Insulinpens  
- Blutzucker-Messgerät  
in ausreichender Menge ständig im Handgepäck griffbereit zu haben,  
ggfs. für eine Insulininjektion vor dem Essen.



**Englisch**



suffers from insulin-dependent diabetes.  
Insulin is vitally important for him/her,  
- insulin, insulin-syringes / insulinpens  
- blood - sugar monitor  
enough material and medication should always be  
carried in their hand luggage, for easy access. Many pa-  
tients have to have an insulin injection before each meal

**Spanisch**



es diabetico/a y necesita de insulina.  
Para él/ella es de primera necesidad tener en su equipaje  
de mano las cosas siguientes:  
- insulina, jeringas / pens de insulina  
- glucómetro  
siempre con suficiente cantidad y al alcance de la mano,  
en caso de que necesite una inyección de insulina antes  
de comer.

**Französisch**



est diabétique et dépend de l'insuline.  
Il est d'importance vitale pour lui/elle d'avoir dans son  
bagage á main,  
- de l'insuline, des seringues / insuline-pens  
- Appareil de mesure pour la glycémie  
en quantité suffisante et à portée de la main pour une  
injection d'insuline avant le repas le cas échéant.

**Italienisch**



è affetto/a da diabete e sottoposto/a a terapia a base  
di insulina. Tale terapia è di importanza vitale per lui/  
lei, e richiede di avere sempre a portata di mano una  
sufficiente quantità di  
- insulina, siringhe da insulina / stiloiniettori (penne)  
- e uno strumento per la misurazione del livello degli zuc-  
cheri nel sangue per eventuali controlli e/o un'eventuale  
iniezione prima dei pasti.

Behandelnder Arzt/Medical doctor

Médico/Médecin traitant

Il medico curante

Unterschrift/Stempel

Signature/Stamp

Signatura/Sello

Signature/Cachet

Firma/Timbro

## DIABETIKER – HYPO - NOTFALLSKARTE

### Deutsch



Ich bin zuckerkrank und werde mit \_\_\_\_\_ behandelt.  
Im Falle von Unwohlsein, abnormalem Verhalten oder Bewusstseins-  
trübung geben Sie mir bitte mehrere Stück Zucker zu essen, Brot oder  
ein süßes Getränk. Wenn ich nicht schlucken kann oder nicht sehr  
schnell zu mir komme, sollte man mir umgehend Glukagon injizieren.  
Dazu benachrichtigen Sie meine Familie oder einen Arzt oder lassen  
mich sofort ins Krankenhaus bringen.

### Englisch



I am a diabetic under treatment of \_\_\_\_\_.  
In case I seem to be ill or behave abnormally or lose  
consciousness, give me some sugar or something very  
sweet to drink. If I can't swallow or if I don't regain consi-  
ciousness quickly I need a glucagon injection.  
Therefore please, get in touch with my family or a  
doctor or have me brought to a hospital.

### Spanisch



Soy diabético y bajo tratamiento de \_\_\_\_\_.  
En caso de mareo, de comportamiento anormal, o de  
pérdida de conocimiento, hágase absorber azúcar  
o alguna bebida muy azucarada. Si me fuera imposible  
tragar, o si no recobrara rápidamente el conocimiento  
conviene hacerme en seguida una inyección de glucagon.  
Para ello, prevéngase inmediatamente a mi familia, a un  
médico, o hágase transportar con toda urgencia al  
hospital.

### Französisch



Je suis diabétique et sous traitement de \_\_\_\_\_.  
En cas de malaise, de comportement anormal ou  
d'évanouissement veuillez me donner du sucre, des  
bonbons, du pain ou une boisson très sucrée. Si je ne  
peux plus avaler ou si je ne reprends pas connais-  
sance rapidement, on doit me donner une injection de  
glucagon. Veuillez avertir ma famille ou un docteur ou  
bien me transporter d'urgence à l'hôpital.

### Italienisch



Sono diabetico e sono curato con \_\_\_\_\_.  
In caso di malore, di comportamento anormale o di  
svenimento fatemi prendere zucchero o una bevanda  
assai zuccherate. Se non sono in grado in inghiottire o  
se non riprendo rapidamente i sensi e il caso di farmi  
immediate mente una puntura di glucagon. A tale scopo  
avvertite mia famiglia, o un medico, o fatemi trasportare  
all'ospedale.

## CHECKLISTE FÜR DEN URLAUB

DIABETIKERBEDARF		
Menge	Bezeichnung	erledigt
Bei Insulintherapie	Insulin	
	Insulin-Pen	
	Ersatz-Insulin-Pen	
	Pen-Nadeln	
	Glukagon Notfall Set	
Bei jeder Therapieart	Traubenzucker	
	Not BE	
	Blutzuckermessgerät	
	Blutzuckerteststreifen	
	Ersatzbatterie für Blutzuckermessgerät	
	Acetonstreifen (Blut oder Harn)	
	Stechhilfe	
	Lanzetten für Stechhilfe	
	Diabetiker Tagebuch	

MEDIKAMENTE		
Menge	Vom Arzt laufend verordnete Medikamente	erledigt

DOKUMENTE		erledigt
	Ärztliche Reisebestätigung	
	Hypo-Notfallkarte	
	Übersetzung der Hypo-Notfallkarte in die Landessprache	
	Beipackzettel der Medikamente und Insulinnamen	
Bei intensivierter Therapie	Aufzeichnung der Basalrate und Korrekturboli	