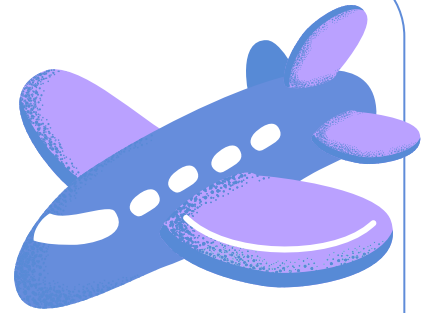




## Material (doppelte Menge)

- Medikamente
- Insuline/Insulinpens
- Nadeln für Insulinpens
- Blutzuckermessgeräte / Freestyle libre /CGM
- Teststreifen (Blutzucker und Urin/Aceton)
- Stechhilfe (Reserve) und Lanzetten
- CGM-Sensoren (Freestyle libre, Dexcom G7,....)
- Schnelle und langsame Kohlenhydrate(z.B.Dextrose, Saft, Kekse)
- Glukagon



## Träger einer Insulinpumpe

- Katheter
- Reservoir
- Batterien für die Pumpe
- Liste des Insulinbedarfs  
(Basal und Bolus)
- Insulinpens für den Notfall
- Pumpe für die Reise  
(je nach Händler)

## Verschiedenes

- Batterien für Blutzuckermessgerät
- Medikamente für andere Zwecke
- Sonnencreme



## Papiere

- Ärztliche Bescheinigung
- Blutzuckertagebuch
- Aktualisierte Liste  
der Medikamente und Insuline
- Reserve-Rezept  
mit ihrer Behandlung
- Diabetes-Ausweis
- Karten der Sozialversicherung
- Karte Zusatzversicherung
- Personalausweis / Reisepass
- Reiseticket



# TIPPS FÜR STRESSFREIES REISEN



maison du diabète

## ○ **Verteilen Sie die gesamte Ausrüstung auf zwei Handgepäckstücke!**

Damit haben Sie immer genug Material, falls eine der Taschen verloren geht oder gestohlen wird.

## ○ **Insulin muss vor Hitze und Kälte geschützt werden.**

Beachten Sie daher einige Vorsichtsmaßnahmen beim Transport  
Schutz vor Hitze:

- Kühltasche (Achten Sie darauf, dass das Insulin nicht direkt mit den Kühlelementen in Berührung kommt).
- Frio-Beutel (erhältlich in der Maison du Diabète / ALD).

Schutz vor Kälte (Wintersport):

- Am Körper tragen, um das Frieren des Insulins zu verhindern.

## ○ **ACHTUNG: Diese Vorsichtsmaßnahme gilt auch für Blutzuckermessgeräte.**

## ○ **Stellen Sie sicher, dass der Kühlschrank im Hotel ohne Kontaktkarte funktioniert.**

## ○ **Die Zeitverschiebung!**

Es ist wichtig, die Insulindosis an die verschiedenen Zeitzonen anzupassen.

Besprechen Sie dies vor Ihrer Abreise mit Ihrem Arzt!

Tragen Sie eine Insulinpumpe, dann denken Sie daran, die Uhrzeit Ihrer Pumpe umzustellen.

## ○ **Gehen Sie nicht mit Ihrer Ausrüstung durch den Körperscanner.**

Melden Sie dem Sicherheitsdienst, dass Sie medizinische Ausrüstung bei sich tragen (Pumpe, Freestyle Libre, CGM).

