

Checkliste Reise für Diabetiker

Eine Reise mit Diabetes erfordert eine gute Vorbereitung. Diese Checkliste unterstützt Sie dabei, wichtige Dinge rechtzeitig zusammenzustellen. Sie enthält Hinweise zu Medikamenten, Hilfsmitteln, Dokumenten und Notfallverpflegung.

Vor der Reise

Eine medizinische und organisatorische Vorbereitung sorgt für Sicherheit

- Ärztliches Beratungsgespräch zur Reiseplanung
- Individueller Behandlungsplan für unterwegs
- Info über medizinische Versorgung am Reiseziel
- Reiseapotheke mit Hausarzt oder Apotheke abstimmen

Transport und Lagerung

Medikamente - sicherer Transport und Lagerung

- Insulin und empfindliche Medikamente im Handgepäck
- Kühltasche, Gelpacks oder Isolierhülle
- Medikamente und Ersatz auf Handgepäck und Koffer aufteilen
- kälteempfindliche Medikamente bei Flugreise nicht in Frachtraumgepäck

Medikamente & Hilfsmittel

Medikamente und Hilfsmittel für die gesamte Reisedauer – inklusive Reserve.

- Ausreichend Insulin oder orale Antidiabetika
- Blutzuckermessgerät mit Teststreifen oder Sensor
- Ersatzbatterien oder Ladegerät ggf. mit Steckdosenadapter
- Lanzetten, Stechhilfe, Alkoholpads oder Desinfektionsmittel
- evtl. Ersatz-Insulinpumpe und Zubehör
- Glukagon-Notfallset (bei Insulintherapie)
- Pen-Nadeln, Katheter, Kanülen, Pflaster
- Tagebuch oder App für Messwerte und Insulingaben
- _____
- _____
- _____

Wichtige Dokumente

Für Sicherheitskontrollen, Notfälle oder Einfuhrbestimmungen auch in Englisch.

- Internationaler Diabetiker-Ausweis mit Angabe der Erkrankung, Medikation und Notfallhinweisen
- Ärztliche Bescheinigung zur Mitnahme von Spritzen, Pens, Insulin, Teststreifen
- Kopien von Rezepten und Therapieplänen

Hinweise bei Flugreisen

Zusätzliche Herausforderungen von der Sicherheitskontrolle bis zum Insulintransport.

- Sicherheitskontrolle: Flüssigkeiten, Spritzen und Insulin mit ärztl. Bescheinigung im Handgepäck deklarieren
- Flugpersonal bei Bedarf über Diabetes informieren
- Zeitonenwechsel beachten und Therapie ggf. anpassen
- Pufferzeit für Kontrolle und Notfälle einplanen
- Sitzplatzwahl mit Bewegungsfreiheit
- Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke persönlich beraten, um Ihre Reiseapotheke optimal auf Ihr Ziel und Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Ernährung und Unterzucker

Für eine ausreichende Versorgung mit Snacks und Getränken vorbereitet sein.

- Ausreichend Traubenzucker, Saftpackungen oder zuckerhaltige Snacks
- Langzeit-Snacks wie Müsliriegel, Nüsse oder Vollkornbrot
- Informationen zu Zuckergehalten regionaler Speisen
- Plan für Mahlzeiten und Notfallversorgung bei längeren Transfers

Hygiene u. Fußgesundheit

Bei warmem Klima oder längeren Fußwegen auf sorgfältige Fußpflege achten.

- Bequeme, geschlossene Schuhe mit guter Passform
- Keine barfußigen Wege, auch nicht am Strand oder im Hotel
- Tägliche Fußkontrolle auf Druckstellen oder Verletzung
- Pflaster, Wunddesinfektion und Verbandmaterial in der Reiseapotheke mitführen
- Sonnenschutz und Fußpflegeroutine

City Apotheke
Frankfurter Straße 166
63263 Neu-Isenburg
T +49(0)6102/327260

Stern Apotheke
Schulstraße 70
65474 Bischofsheim
T +49(0)6144/337698