



Reisemerckblatt

Vor Antritt der Reise....

bei Ihrer Diabetes-Gesellschaft

- fremdsprachige Diabetikerausweise besorgen
- Adressen der lokalen Diabetes-Gesellschaften ausfindig machen
- Diabetes-Ausrüstung kontrollieren (s. unten) und wenn nötig,
- fehlendes oder altes Material ersetzen

abklären, welche Impfungen notwendig sind:

- Auskünfte erteilt das Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel 044 634 46 11
- Gratis Tonbandauskünfte zu den Reisezielen Afrika, Asien, Lateinamerika und Europa: 044 634 51 51
- Persönliche telefonische Auskünfte: 0900 57 51 31 (Fr. 2.13/Min.)
- Link: <http://www.ispmz.ch/impfzentrum.cfm>

Impf-, Blutgruppen- und Rettungsflugwachtausweise beantragen

Versicherungen überprüfen (z.B. Unfall, Krankheit, Auto, Diebstahl, Reiseannulierung)

Reise-Apotheke überprüfen und wenn nötig, fehlendes oder altes Material ersetzen

Insulintherapie bei Auslandsreisen....

Nehmen Sie immer genügend Reservematerial mit:

Alle: Urinzucker/Aceton- und Blutzucker-Bestimmungsmaterial

Pen-Benützer: Pen + Penfill Ampullen + NovoFine Nadeln; Reserve-Pen + U-100 Spritzen;

NovoLet/FlexPen/InnoLet Benützer: NovoLet/FlexPen/InnoLet, Reserve-Mehrfachspritzen, NovoFine Nadeln

Spritzen-Benützer: Insulinspritzen für U-100-Insulin, Insulin U-100

Wichtig: Erkundigen Sie sich jeweils über die aktuellen Reisevorschriften

Bewahren Sie immer ein komplettes Ausrüstungsset an unterschiedlichen Orten auf, so haben Sie selbst wenn ein Gepäckstück verloren geht, alles Notwendige zur Verfügung, um sich Insulin zu spritzen.

Insulinkonzentration

In der Schweiz und in vielen anderen Ländern ist heute **Insulin U-100** gebräuchlich, doch sind in einigen Ländern noch die Insulinkonzentrationen U-40 im Handel. Sollten Sie je einmal Insulin in 10 ml Stechampullen im Ausland kaufen müssen, dann kontrollieren Sie unter allen Umständen, um welche Insulin-Konzentration es sich handelt und kaufen Sie dann die entsprechenden Insulin Spritzen.

Insulinampullen

U-100 (100 Einheiten Insulin pro ml)

U-40 (40 Einheiten Insulin pro ml)

Insulinspritzen

Nur U-100 Spritzen verwenden

Nur U-40 Spritzen verwenden

Reisemerckblatt

Insulinlagerung

- Bei Reisen in Länder mit heissem Klima muss das Insulin vor Überwärmung geschützt werden (Styroporbehälter; Mini-Kühlbox, erhältlich bei Ihrer Diabetes-Gesellschaft)
- Insulin nie im Kofferraum des Autos oder im parkierten Auto aufbewahren
- Übrigens: Insulin ist bei 30° C 4 Wochen haltbar

Folgende Gegenstände sollten Sie während der Reise immer auf sich tragen (nie im Koffer lassen):

- Reisepass (Fotokopie dieses Dokumentes an einem anderen Ort aufbewahren)
- Diabetiker-Ausweis; SOS-Kapsel (Pass-Nummer notieren)
- Rettungsflugwachtausweis
- Impfausweis
- Insulin U-100, Spritzen U-100 oder Pen's
- Teststreifen für Blutzuckermessung, Lanzetten und Stechgerät
- Urintestmaterial (und evtl. Aceton)
- Würfelzucker oder Traubenzucker in Blechdose, GlucaGen Hypokit
- Blevita, Dar-Vida, Orvita (3 Stk.= 1 BW), Dörrobst
- Taschenapotheke (Inhalt mit Arzt besprechen)

Im weiteren ist vor, resp. während Auslandsreisen wichtig, dass Sie....

- mögliche Notfallsituationen mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen
- die Essgewohnheiten des Gastlandes abklären
- Änderungen in der Ernährung beachten
- Reserve-Nahrungsmittel mitnehmen: z.B. Zwieback, Dörrobst
- häufigere Blutzuckermessungen machen und die Insulin-Dosis den Verhältnissen anpassen
- Zeitverschiebungen auf Flugreisen beachten: mit Arzt besprechen
- bei Magen-/Darmkrankheiten folgendes beachten: Insulin weiter spritzen!

Wenn Sie für längere Zeit ins Ausland reisen (über 6 Monate), können sich verschiedene Probleme betreffend der Kranken- oder Sozialversicherungen stellen. Sollten Sie weitere Fragen haben, hilft Ihnen Ihre Diabetes-Gesellschaft gerne.

.... und nun wünschen wir Ihnen eine schöne und erholsame Reise

2006/09 LUC