

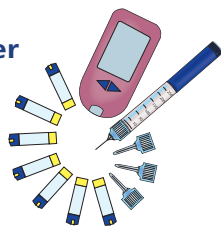
# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,  
Ihre Diabetes-Erkrankung muss kein Hindernis für einen unbeschwerten Urlaub sein. Eine gute Reisevorbereitung ist jedoch wichtig. Wir haben Ihnen auf diesem Handzettel einige wertvolle Tipps dafür zusammengestellt. Wenn Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Ausreichender Vorrat



Wenn Sie verreisen, sollten Sie zur Sicherheit immer eine ausreichende Menge sowohl Ihrer Medikamente als auch an sonstigen Materialien wie Teststreifen oder Pen-Nadeln einpacken. Denn gerade im Ausland kann es schwierig sein, Ersatz zu beschaffen. Die Faustregel für eine ausreichende Menge heißt: etwa das Doppelte des normalen Bedarfs. Denn so sind Sie auch bei einer eventuellen Beschädigung auf der sicheren Seite. Nehmen Sie, wenn Sie einen Pen benutzen, auch sicherheitshalber passende Insulinspritzen mit, mit denen Sie bei einem Defekt des Pens Insulin spritzen können.

## ■ Immer ins Handgepäck



Gerade bei Flugreisen ist es wichtig, dass Sie Medikamente und Hilfsmittel nicht nur im Koffer, sondern auch im Handgepäck transportieren. So können Sie Ihre medizinische Versorgung sichern, auch wenn die Koffer sich verspäten. Insulin kann im meist sehr kalten Frachtraum eines Flugzeugs auch einfrieren und damit unbrauchbar werden. Ebenfalls sollten Sie sich etwas zu trinken

und zu essen einpacken, damit Sie unabhängig von eventuellen Verspätungen oder Ausfällen bei der Bordverpflegung sind. Das Gleiche gilt auch bei Busreisen.

## ■ Papiere, Papiere

Wenn Sie scharfe Gegenstände wie Lanzetten oder Pen-Nadeln bei einer Flugreise im Handgepäck transportieren, gibt es sicherlich Diskussionen bei der Sicherheitskontrolle. Deshalb sollten Sie sich vorab von Ihrem Arzt eine entsprechende Bescheinigung ausstellen lassen und bereits beim Einchecken darauf hinweisen. Gerade bei Reisen ins Ausland sollten Sie für Notfälle einen mehrsprachigen Diabetikerausweis sowie die Beipackzettel von benötigten Medikamenten mitnehmen. Informieren Sie sich auch darüber, wie Sie an Ihrem Urlaubsort einen Arzt erreichen können. Wenn Sie ins Ausland fahren, ist es hilfreich, wenn Sie wichtige Ausdrücke wie Diabetiker, Unterzuckerung oder Insulin auch in der Landessprache kennen.

## ■ Insulin richtig transportieren



Insulin und andere Mittel bei Diabetes, die gespritzt werden, reagieren empfindlich auf Temperaturschwankungen. Schützen Sie die Arzneimittel deshalb sowohl gegen zu hohe, als auch gegen zu tiefe Temperaturen. Vorräte sollten Sie immer bei Kühlschranktemperatur lagern. Die jeweils angebrochene Patrone verträgt auch Raumtemperatur – allerdings nicht über 25°C. Deshalb kann es in vielen Fällen sinnvoll sein, eine Kühltasche mitzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Details. Übrigens sind auch die Sensoren der Blutzuckermessgeräte temperaturempfindlich!

## ■ Tipps für Autofahrer

Wenn Sie selbst fahren, können Unterzuckerungen für Sie und andere gefährlich werden. Deshalb messen Sie vor der Fahrt am besten den Blutzuckerspiegel. Bei längeren Fahrten empfiehlt sich häufig ein etwas höherer Zielwert als sonst, um Unterzuckerungen sicher zu vermeiden. Lagern Sie den Traubenzucker so, dass er während der Fahrt jederzeit schnell greifbar ist. Wenn Sie Anzeichen einer Unterzuckerung bemerken, sollten Sie sofort anhalten. Fahren Sie erst weiter, wenn der Blutzuckerspiegel wieder sicher im normalen Bereich liegt. Wenn Ihre Sehleistung beeinträchtigt ist, sollten Sie besser auf lange Nachtfahrten verzichten.

## ■ Was tun bei Zeitverschiebung?



Bei Fernreisen kann es nötig sein, dass Sie die Einnahme Ihrer Medikamente oder die Dosierung des Insulins entsprechend anpassen. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Veränderungen notwendig sind.

Apothekenstempel