



## Urlaubs-Checkliste für Diabetiker mit Insulintherapie

- Ausreichender Vorrat an Insulin (in der Originalverpackung lassen)
- Blutzucker-Messgerät und Stechhilfe, sowie ausreichend Zubehör wie Teststreifen und Lanzetten und Ersatz-Batterien (Markenbatterien) für das Messgerät (auch Ersatzgerät)
- Keton-Teststreifen und Schema zur Behandlung einer Ketoazidose
- Ausreichend Traubenzucker für den Notfall
- Kühltasche für Insulin und Blutzucker-Teststreifen
- "Ärztliche Bescheinigung / Medical Certificate" zur Bescheinigung des Diabetesbedarfs (stellt der Arzt aus)
- Diabetiker-Ausweis in Englisch oder in der Landessprache des Urlaubsziels inklusive persönliche Adressdaten
- Therapieplan (zu Insulingaben und Korrekturfaktoren)
- Evtl. Glukagon-Set (bei Neigung zu schweren Unterzuckerungen)
- Diabetiker-Tagebuch
- Adresse und Telefonnummer des betreuenden Diabetesteam und/oder der Reise-Krankenversicherung
- Gebrauchsanweisungen der Produkte zum Nachschlagen

### Für die ICT außerdem:

- Insulinpen(s), auch als Ersatz
- Ausreichend Pen-Nadeln

### Für die Insulinpumpen-Therapie außerdem:

- Eigene Insulinpumpe (und eventuell eine Urlaubs-Ersatzpumpe) – Die mylife™ YpsoPump® Urlaubspumpe sollte mit genug Vorlaufzeit bestellt werden – am besten ca. 3 Wochen vor Urlaubsantritt
- Zubehör wie Batterien (Markenbatterien), Adapter, Leerampullen
- Ausreichend Infusionssets
- Mittel zur Desinfektion der Einstichstelle (Tipp: keine rückfettenden Mittel verwenden)
- Einmalspritzen für den Notfall
- Evtl. Insulinpen als Ersatz
- Tragesysteme
- Evtl. zusätzliche Pflaster zum Sichern des Infusionssets
- Ausdruck der Pumpeneinstellungen (Basalraten, KI-Verhältnis, Korrekturfaktoren etc.)

### Falls eine Pumpenpause geplant ist:

- Therapieplan
- Insulinpen und Pen-Nadeln
- Insulin (Basal- und Bolusinsulin)

#### Tipp

Nehmen Sie lieber von allem zu viel als zu wenig mit und geben Sie (Online-)Versand-Bestellungen frühzeitig auf.