



Urlaubs-Checkliste für Diabetiker mit Insulintherapie

Grundbedarf:

- Ausreichender Vorrat an Insulin (in der Originalverpackung lassen und gemäß Herstellerangaben transportieren und lagern)
- Blutzuckermessgerät und Stechhilfe, sowie ausreichend Zubehör wie Teststreifen, Lanzetten und Ersatzbatterien (Markenbatterien) für das Messgerät (auch für das 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)
- Diabetikerausweis in Englisch oder in der Landessprache des Urlaubsziels inklusive persönliche Adressdaten
- Therapieplan (zu Insulingaben und Korrekturfaktoren)
- Eventuell Glukagon-Set (bei Neigung zu schweren Unterzuckerungen)
- Diabetiker-Tagebuch
- Adresse und Telefonnummer des betreuenden Diabetesteams und/oder der Reise-Krankenversicherung
- Gebrauchsanweisungen der Produkte zum Nachschlagen

Zusätzlich für Anwender eines Insulinpens wichtig:

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

Zusätzlich für die Insulinpumpen-Therapie wichtig:

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

Falls eine Insulinpumpen-Pause geplant ist:

- Therapieplan
- Unterscheidbare Insulinpen für Bolus- und Basalinsulin und Pen-Nadeln
- Insulin (Basal- und Bolusinsulin)



Tip: Nehmen Sie lieber von allem zu viel als zu wenig mit und geben Sie Versandbestellungen frühzeitig auf.