CHECK LISTE
TYP-1-DIABETES UND REISEN

Expertenkomitee für Reisemedizin
Comité d'experts pour la médecine des voyages
Comitato di esperti per la medicina di viaggio
Expert committee for travel medicine

Vor der Reise

Ärztlicher Besuch

- ☐ Gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin für eine Routinekontrolle.
- ☐ Fordern Sie ein ärztliches Attest an, in dem Ihr Zustand detailliert beschrieben ist (auf Englisch), https://www.federationdesdiabetiques.org/public/wysiwyg/Modele_certificat_medical_pompe.pdf
- ☐ Besorgen Sie sich Rezepte für Ihre Medikamente (auf Englisch und, wenn möglich, in der Sprache des Ziellandes).
- ☐ Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wie Sie die Insulindosis bei einer Zeitverschiebung anpassen.
- ☐ Vergewissern Sie sich, dass Ihre Impfungen auf dem neuesten Stand sind, einschl. der Impfungen für das Reiseziel.
- ☐ Nehmen Sie ggf. weitere Medikamente mit: z.B. gegen Durchfall oder Übelkeit, gegen Malaria, Verbandsmaterial...

Medikamente und Verbrauchsmaterialien (planen Sie die **doppelte** der benötigten Menge ein)

- ☐ Insuline: langsam und schnell wirkende.
- ☐ Isolierende Hülle, um das Insulin auf der richtigen Temperatur zu halten.
- ☐ Pen mit seinen Nadeln und/oder Insulinspritzen.
- ☐ Insulinpumpe und Zubehör (Reservoirs, Schläuche, Katheter, Emla usw.).
- ☐ Desinfektionsmittel.
- ☐ Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Stechhilfe mit den Lanzetten für den Blutzuckerspiegel.
- ☐ Ketonstreifen zur Messung im Urin oder im Blut.
- ☐ Zusätzliche Batterien für alle Geräte.
- ☐ Ladegeräte und externe Batterien mit Länderadapter.
- ☐ Glukagon (BAQSIMI) mit Erklärungen für die Begleitpersonen.
- ☐ Glukosetabletten oder Gele zur Behandlung von Hypoglykämien.
- ☐ Snacks aus schnellem und lang anhaltendem Zucker (Kekse, Rosinen, Energieriegel usw.).
- ☐ Sie können eine Ersatzinsulinpumpe 1 Monat im Voraus bestellen.

Dokumente

- ☐ Diabetikerausweis und Versicherungskarte.
- ☐ Rezepte für alle Medikamente und ärztliche Bescheinigung.
- ☐ Telefonnummer für Notfälle.
- ☐ Suchen Sie nach Kliniken oder Krankenhäusern in der Nähe Ihres Reiseziels.
- ☐ Erkundigen Sie sich, welche Art von Insulin in Ihrem Zielland erhältlich ist, da die Konzentration und Größe der Spritzen unterschiedlich sein kann.
- ☐ Nehmen Sie eine Liste zur Umrechnung von Glukose mg/dl in mmol/l. https://type1better.com/wp-content/uploads/2022/04/Table-de-conversion-glyce%CC%81mique.pdf

Während der Reise

Transport von Medikamenten

- ☐ Verteilen Sie Medikamente und Materialien auf verschiedene **Handgepäckstücke** (im Falle eines Fluges), die Sie **in der Kabine immer bei sich** haben werden**:** das aufgegebene Gepäck kommt möglicherweise nicht am Zielort an und die Temperatur kann das Insulin beschädigen.

Wir können die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen nicht garantieren und haften nicht für Schäden, die daraus entstehen können.

CHECK LISTE
TYP-1-DIABETES UND REISEN

Zeit- und Essensmanagement

- ☐ Überwachen Sie den Blutzuckerspiegel häufiger und passen Sie Ihre Insulindosis an.
- ☐ Bereiten Sie Snacks vor, um Hypoglykämien auf langen Fahrten zu vermeiden.
- ☐ Essen und trinken Sie regelmässig.

Bei Ankuft

Aufbewahrung der Materialien

- ☐ Bewahren Sie Ihre Materialien und Medikamente an einem sicheren und kühlen Ort auf.
- ☐ Informieren Sie Ihre Mitreisenden über Ihren Zustand und die Massnahmen, die im Notfall durchgeführt werden müssen.
- ☐ Setzen Sie Ihr Insulin keinen extremen Temperaturen aus und legen Sie es nicht in den Gefrierschrank.

Aktivitäten und Stressbewältigung

- ☐ Planen Sie körperliche Aktivitäten und überwachen Sie Ihren Blutzuckerspiegel vor, während und nach dem Sport.
- ☐ Üben Sie Techniken zur Stressbewältigung (Atmung, Meditation).
- ☐ Nehmen Sie gute Schuhe mit und überprüfen Sie Ihre Füße.
- ☐ Achten Sie auf Klima mit extremen Temperaturen, die die Geschwindigkeit der Insulinaufnahme verändern können (https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med).
- ☐ Bei Aufenthalten in der Höhe: Testen Sie Ihren Blutzucker häufiger (Vorsicht: einige Blutzuckermessgeräte funktionieren in der Höhe nicht).

Mahlzeiten und Ernährung

- ☐ Seien Sie bei neuen Lebensmitteln wachsam und achten Sie darauf, wie sie sich auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirken.
- ☐ Achten Sie auf eine gute Hydratation, vor allem in heissen Klimazonen.

Wenn Sie diese Checkliste befolgen, können Sie sicher reisen und Ihre Reise in vollen Zügen geniessen, und gleichzeitig Ihren Typ-1-Diabetes erfolgreich managen.

Weitere Informationen / Referenzen

MOOC Diabetes HUG:

- https://www.diabete1.ch/discover
- https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/check-list-voyage
- https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html
- https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med
- https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.htmlfor-traveling-with-diabetes.html
- International Travel With a Chronic Medical Illness - Health Risks, Practical Challenges and Evidence-Based Recommendations Recommendations . IJTMGH 2021;9(2):44-59:
- Travel Guidance for People with Diabetes; A Narrative Review . IJTMGH 2015;3(4):143-147
- **Health Risks of Young Adult Travelers With Type 1 Diabetes .** JTM 2014; Vol 21 (Issue 6): 391-396
- J Travel Med 2006; 13:255- 260

Wir können die Richtigkeit und Vollständigkeit der medizinischen Informationen nicht garantieren und haften nicht für Schäden, die daraus entstehen können.