

Urlaubscheckliste für Diabetikerinnen und Diabetiker



Insulinpumpe:

- Ausreichend Insulin
- Eigene Insulinpumpe
- Urlaubspumpe, wenn ihr diese beantragt habt
- Ausreichend Infusionssets (erhöhter Bedarf bei Badeurlaub möglich)
- Zubehör wie Batterien (Markenbatterien), Leerpatronen
- Einmalspritzen für den Notfall
- Tragesysteme für den BH/Bikini etc.

Sensoren:

- Ausreichend FreeStyle Libre Sensoren (Ersatzsensoren eingerechnet)
- Mittel zur Desinfektion der Einstichstelle
- Zusätzliche Pflaster/Tapes zum Sichern des Infusionssets

Dokumente:

- Ärztliche Bescheinigung/“Medical Certificate” zur Bescheinigung des Diabetesbedarfs (stellt der Diabetologe aus)
- Diabetikerausweis in Englisch oder in der Landessprache des Urlaubsziels inklusive persönlicher Adressdaten
- Ausdruck der Pumpeneinstellungen (Basalraten, KI-Verhältnis, Korrekturfaktoren etc.)

Unentbehrlich:

- Ausreichend Traubenzucker/Gummibärchen für den Notfall
- Kühltasche für Insulin und Blutzucker-Teststreifen

Für alle Eventualitäten gerüstet sein:

- Blutzuckermessgerät und Stechhilfe, sowie ausreichend Zubehör wie Teststreifen, Lanzetten und Ersatzbatterien für das Messgerät (evtl. auch für das Ersatzgerät)
- Eventuell Insulinpen und Pen-Nadeln als Ersatz
- Eventuell Glukagon-Set (bei Neigung zu schweren Unterzuckerungen)
- Diabetiker-Tagebuch (falls ihr das noch führt)
- Keton-Teststreifen und Schema zur Behandlung einer Ketoazidose
- Adresse und Telefonnummer des betreuenden Diabetesteams und/oder der Reise-Krankenversicherung
- Gebrauchsanweisungen der Produkte zum Nachschlagen (auf dem Handy, oder in Papier)

Falls ihr eine Insulinpumpen-Pause plant, dann nehmt Euren Therapieplan, unterscheidbare Insulinpens für Bolus- und Basalinsulin und Pen-Nadeln, sowie Insulin (Basal- und Bolusinsulin) mit.

Tipp: Nehmt lieber von allem zu viel als zu wenig mit und gebt die Bestellungen (Urlaubspumpe, Insulin, Zubehör) frühzeitig auf.