



Reisetipps für Patienten mit Diabetes

Eine diabetische Erkrankung schliesst eine Reise grundsätzlich nicht aus. Sie muss jedoch gut vorausgeplant sein. Denn in den Ferien essen Sie vielleicht unterwegs und andere, unbekannte Gerichte, Sie bewegen sich mehr und reisen vielleicht mit einer Zeitverschiebung. Das alles kann ein verändertes Dosierungsschema Ihrer Diabetesmedikamente erfordern. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt frühzeitig (mind. 4 bis 6 Wochen vor Abreise) Ihre Reisepläne und bitten Sie ihn um eine Bestätigung, dass Sie Diabetikerin/Diabetiker sind, damit Sie mit Ihren Medikamenten und Testutensilien problemlos durch Grenz- und Sicherheitskontrollen kommen.

Reiseziel

Je nach Reiseland sind die Nahrungsmittel unterschiedlich stark kohlehydrathaltig. Informieren Sie sich über die wichtigsten lokalen Nahrungsmittel. Klären Sie ab, wo am Reiseort der nächste Arzt, die nächste Apotheke, das nächste Spital ist und ob Ihre Medikamente dort im Notfall erhältlich sind. Lassen Sie sich dafür vorsorglich internationale Rezepte auf Englisch ausstellen.

Impfungen

Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen. Denn eine allfällige Erkrankung kann auch für Ihre Stoffwechseleinstellung gefährlich sein.

Verkehrsmittel

Je nach Transportmittel (Zug, Flugzeug, Schiff, Auto, Bus, etc.) müssen Sie bestimmte Dinge organisieren. Klären Sie bei der Zug-, Flug- oder Kreuzfahrtgesellschaft ab, ob es Diabetikermenüs gibt und bestellen Sie diese vor. Fragen Sie, ob Sie Ihr Insulin oder Ihre Pens in einem Kühlschrank lagern können. Auf Flug- und Zug- und längeren Busreisen sollten Sie Medika-

mente und Testzubehör im Handgepäck dabei haben.

Flugreise: Fragen Sie frühzeitig beim Flughafen und bei der Fluggesellschaft an, ob Sie als Diabetikerin/Diabetiker alles Notwendige im Handgepäck mitführen dürfen. Das betrifft die Medikamente, Insulin, Einwegspritzen, Nadeln, Insulinpumpe mit Zubehör, Blutzuckermessgerät mit Zubehör, Stechhilfen (Lanzetten), Teststreifen und Traubenzucker bei niedrigem Blutzucker. Fragen Sie auch nach lokalen Sonderbestimmungen.

Medikamente

Nehmen Sie lieber mehr, am besten doppelt so viele, Medikamente mit als nur die genau benötigte Menge. Mengen für bis zu 30 Behandlungstage sind erlaubt. Nehmen Sie möglichst alle Medikamente samt Beipackzettel ins Handgepäck. Einerseits, weil das Gepäck manchmal verspätet oder gar nicht ankommt und andererseits, weil Reisen manchmal auch ungeplant länger dauern können. Zudem können die Temperaturen im Gepäckraum des Flugzeugs bis unter den Gefrierpunkt sinken, was den Medikamenten schaden kann. Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie daher Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können. Bei langen Fahrten im Auto oder Bus schützt eine Kühltasche die Medikamente vor grosser Hitze.

Fragen Sie die Fluggesellschaft oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob die Einfuhr der von Ihnen benötigten Medikamente ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, problemlos möglich ist.

Medikamenteneinnahme

Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Bei Reisen nach Westen wird Ihr Reisetag länger, reisen Sie nach Osten wird er kürzer. Planen Sie mit Ihrem Arzt das Dosierungsschema und die Blutzuckermessabstände wie auch die Zwischenmahlzeiten beziehungsweise einen Spritz-Ess-Plan. Das gilt auch für die Rückreise. Schreiben Sie auf, wann sie welche Medikamente eingenommen haben.

Während der Reise

In den Ferien ist man meist aktiver als zuhause. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Aktivitäten problemlos möglich sind und wie das Dosierungsschema und die Zwischenmahlzeiten aussehen sollen, wenn Sie sich sportlich betätigen. Denken Sie an Fusspflegemittel, wenn Sie wandern gehen oder in heisse Länder reisen. Nehmen Sie für Wanderungen gutes Schuhwerk mit, von dem Sie wissen, dass Ihre Füsse bei langem Tragen nicht wund werden. Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie kleinere Verletzungen auf der Reise selber behandeln können.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt erklären, wie Sie Ihre Diabetesmedikamente nehmen müssen, wenn Sie im Reiseland eine akute Magen-Darm-Störung mit Erbrechen, Übelkeit und Durchfall erleiden, seekrank werden oder Fieber bekommen.

Versicherung

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst. Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab, für den Fall, dass Sie die Reise Krankheit kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz benötigen.

Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse mit, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben. Die Rückseite ist eine europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

Nützliche Informationen



Übersetzungshilfe für Ihren Diabetikerausweis



Diabetes-Dolmetscher: Wichtigste Diabetesbegriffe in 10 Sprachen



Reiseinformationen Diabetes Schweiz



Wer eine Reise tut (Broschüre des Eidg. Departements für auswärtige Angelegenheiten EDA)



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und Email-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen
- Arztzeugnis mit der Diabetes-Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig oder Englisch)
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland
- Impfausweis
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Internationaler Diabetikerausweis
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information: www.tcs-mymed.ch