



# Urlaubs-Checkliste

Jede Reise muss gut vorbereitet sein. Denken Sie je nach geplante Ziel an:

- Ihren Diabetikerbedarf (Innenseiten/Folgeseite)
- ärztliche Bescheinigung über Insulinpflicht (Vordruck bei Mediq erhältlich)
- Zollbescheinigung
- Medikamente (inkl. Wirkstoffübersicht)
- ausreichend Flüssigkeit
- Verpflegung für die Reise, inkl. schnellwirksamer Kohlenhydrate/Notfall-BE
- Sonnenschutzcreme
- Impfungen
- Personalausweis oder aktueller Reisepass
- Auslandskrankenversicherung
- Insektenschutz
- Reiseapotheke
- Kühltaschen bei Reisen in wärmere Länder

Packen Sie Ihr Zubehör mindestens eine Woche vor Reiseantritt. So ist ausreichend Zeit, falls etwas fehlt. Planen Sie ungefähr die doppelte Menge an Zubehör ein, als der normale Verbrauch im Urlaubszeitraum wäre.



*at the heart of healthcare*

Artikel	Bezeichnung	Menge	Bestellt	Erledigt
---------	-------------	-------	----------	----------

### Blutzuckermessung

Blutzuckermessgerät				
- Ersatzbatterien				
- Teststreifen				
- Kontrolllösung				
Stechhilfe				
Lanzetten				
Ersatzmessgerät, inkl. -batterien				

### Sonstige Teststreifen

Urin-Keton-Teststreifen				
Blut-Keton-Teststreifen				

### Kontinuierliche Glukosemessung

Ersatzsensoren				
ggf. Transmitter				
Ladegerät/ggf. Powerbank				
eventuell Empfangsgerät				
Fixiermaterial für Sensor				

### Insulinbedarf

Pen (Bolusinsulin)				
Pen (Basalinsulin)				
Pennadeln				
Insulinspritzen				
Bolusinsulin				
Basalinsulin				

Artikel	Bezeichnung	Menge	Bestellt	Erledigt
---------	-------------	-------	----------	----------

### Insulinpumpen

Infusionssets				
Reservoir				
Batterien				
Adapter/Batteriefachdeckel				
Desinfektionsspray				
Pflaster/Folien				
Pumpentasche				

### Sonstiges

Traubenzucker/Notfall-BE				
Kühltasche für z. B. Insulin				
Glukagon (Notfallpen, Notfallspritze oder Nasenspray)				

### sonstige Medikamente


### Unterlagen

Notfallausweis				
Blutzuckertagebuch				
Therapieschema für den Umstieg auf Pen- oder Spritzen-therapie (bei Pumpenausfall)				
ärztliche Bescheinigung über Insulinpflicht				
Telefonnummer des eigenen Diabetesteam				
Telefonnummer des Pumpenzentrums/Arztes im Ausland				
Notfall-Hotline des Pumpenherstellers				
Urlaubspumpe				

## Hinweis

# Aufbewahrung von Medikamenten

Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Diabetikerbedarf zwischen 10 °C und 40 °C aufbewahrt wird. Insuline und andere Diabetesmedikamente als Injektionslösung (GLP-1-Rezeptoragonisten) sollten immer vor Frost und Hitze geschützt werden. Der Temperaturbereich zwischen 2 °C und 8 °C wird für nicht verwendetes Insulin bzw. für injektionspflichtige GLP-1-Medikamente (geschlossene Ampullen oder Injektionsflaschen) empfohlen. Verwenden Sie hierfür z. B. eine Kühlbox oder auch Kühltaschen. Wenn Sie Kühlsysteme mit Kühlakkus oder -pads verwenden, diese bitte nicht im Frost kühlen. Das Insulin wird sonst unbrauchbar. Angebrochene Insuline behalten bei Raumtemperatur (ca. 25 °C) bis zu vier Wochen, injektionspflichtige GLP-1-Rezeptoragonisten (unter 30°C) bis zu 6 Wochen, ihre Wirksamkeit.

Zur Sicherheit informieren Sie sich vor Reiseantritt, ob es Ihr Insulin bzw. injektionspflichtiges GLP-1-Medikament im Urlaubsland gibt und wie sie dort heißen.

Als Träger einer Insulinpumpe und/oder als CGM-Anwender beachten Sie bitte die Hinweise im Handbuch Ihres Systems zu Flugreisen.

Mediq Direkt  
wünscht Ihnen  
einen unvergesslich  
schönen Urlaub.

## Reisebegleiter

Eine Vielzahl an Kühltaschen erhalten Sie bei uns im Onlineshop unter [www.mediqdirekt.de](http://www.mediqdirekt.de)

