

Urlaub mit Diabetes

Was sich im Urlaub alles ändern kann:

- Entspannung = weniger Stress = tiefere Blutzucker-Werte
- Bewegung = tiefere Blutzucker-Werte
- Hotel-Frühstück = reichhaltiger als zuhause = höhere Blutzucker-Werte
- Stress während der Reise, z.B. am Flughafen = höhere Blutzucker-Werte
- Stress + weniger Bewegung, z.B. im Stau = höhere Blutzucker-Werte
- schlecht schlafen im Hotel = höhere Blutzucker-Werte
- fremdes Essen = höhere oder (seltener) tiefere Blutzucker-Werte
- ...

Zum Zucker-Messen:

Blutzucker-Messgerät, Stechhilfe, Lanzetten, Teststreifen

Immer ca ein Drittel bis eine Hälfte mehr mitnehmen als man glaubt zu brauchen

ODER: Sensoren, wie z.B. Libre oder Dexcom

Immer Ersatz mitnehmen

Diabetes-Tagebuch

Medikamente:

Urlaubsbedarf und ca. ein Drittel bis eine Hälfte mehr mitnehmen als man glaubt zu brauchen

Liste aller Medikamente, die Sie nehmen – in der Brieftasche und am Handy

Fotos der Packungen Ihrer Medikamente am Handy, bei denen man auch das „Kleingedruckte“ sieht, also den chemischen Namen Ihres Medikamentes.

Das findet man meist auf den Seitenseiten der Packung, oft steht da „enthält:....“

Wenn Sie in Begleitung reisen: auch Ihre Begleitung hat die Liste und die Fotos auf ihrem Handy

Insulin:

Für alle gilt:

Vor Hitze und vor Licht schützen, Pen-Kappe immer aufsetzen, bzw Insulin im Überkarton aufbewahren.

Hier Auszüge aus den im Mai 2024 gültigen Produkt-Informationen:

Apidra:

In Verwendung befindliche (oder als Vorrat mitgeführte) Fertigpens oder Patronen können maximal 4 Wochen lang bei einer Temperatur von nicht über 25 °C, vor direkter Hitzeeinwirkung und direktem Licht geschützt, aufbewahrt werden

Fiasp:

Nach dem ersten Öffnen oder bei Verwendung als Ersatz darf das Arzneimittel maximal 4 Wochen gelagert werden

Humalog, Humalog mix 25, Humalog Mix 50:

Nach Anbruch lagern Sie Ihren KwikPen bei Raumtemperatur (unter

30 °C). Entsorgen Sie den Fertigpen nach 28 Tagen. Lagern Sie ihn nicht nahe einer Heizung oder in der Sonne. Legen Sie den bereits in Gebrauch befindlichen Fertigpen nicht in den Kühlschrank. Der Fertigpen darf nicht mit aufgesetzter Nadel gelagert werden.

Insulatard:

Das Arzneimittel darf nach Anbruch/Zubereitung höchstens 6 Wochen verwendet werden!

Das Arzneimittel muss nach Anbruch/Zubereitung bei Raumtemperatur und im Dunkeln (z.B. im Umkarton) aufbewahrt werden!

Lyumjew:

Nicht über 30 °C lagern. Lagern Sie den KwikPen nicht mit aufgesetzter Nadel. Belassen Sie die Pen-Schutzkappe auf dem Pen, um den Inhalt vor Licht zu schützen. Nach 28 Tagen entsorgen, auch wenn noch etwas Lösung übrig ist

NovoMix:

Sdas Produkt darf maximal 4 Wochen bei Temperaturen bis 30 Grad gelagert werden...Nicht über 30°C lagern. Nicht im Kühlschrank lagern. Nicht einfrieren. Die Penkappe auf dem FlexPen® aufgesetzt lassen, um den Inhalt vor Licht zu schütze

Novorapid:

Sie können Ihren NovoRapid® FlexPen® mit sich führen und bei einer Temperatur von nicht über 30°C oder im Kühlschrank (2°C bis 8°C) bis zu 4 Wochen lang aufbewahren.

Semglee:

Das Arzneimittel darf nach Anbruch/Zubereitung höchstens 4 Wochen verwendet werden!

Das Arzneimittel muss nach Anbruch/Zubereitung bei

Raumtemperatur und im Dunkeln (z.B. im Umkarton) aufbewahrt werden!

Toujeo:

Der Pen kann für maximal 6 Wochen bei einer Temperatur unter 30 °C und vor direkter Hitzeeinwirkung und direktem Licht geschützt aufbewahrt werden.

Tresiba:

Sie können Ihren Tresiba® Fertipen (FlexTouch®) oder Ihre Tresiba® Patrone (Penfill®) mit sich führen und bei Raumtemperatur (nicht über 30°C) bis zu 8 Wochen lang aufbewahren. Lassen Sie die Penkappe des Pens immer aufgesetzt, wenn er nicht in Gebrauch ist, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

Bewahren Sie Tresiba® Penfill® immer im Umkarton auf, wenn es nicht in Gebrauch ist, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

GLP1-Analoga:

Ozempic:

Wird das Arzneimittel bei Raumtemperatur aufbewahrt, darf es nach Anbruch/Zubereitung höchstens 6 Wochen verwendet werden und ist vor Feuchtigkeit geschützt (z.B. im fest verschlossenen Behältnis) aufzubewahren!

Trulicity:

Wenn eine Kühlung nicht möglich ist, können Sie Ihren Pen bis zu 14 Tagen bei Raumtemperatur (unter 30 °C) aufbewahren.

Victoza:

Dauer der Haltbarkeit nach Anbruch: 1 Monat. Unter 30 °C lagern, oder im Kühlschrank lagern (2 °C – 8 °C). Nicht einfrieren. Die Kappe auf dem Pen aufgesetzt lassen, um den Inhalt vor Licht zu schützen.