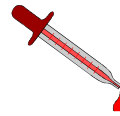


Reisecheckliste



HANDGEPÄCK:

1. Insulin
2. Spritzen oder Injektionshilfen (Pen) mit mehreren Nadeln
3. Teststreifen (Blutzucker/Urinzucker)
4. Stechhilfe mit dazugehörigen Lanzetten
5. Ausreichend Traubenzucker
6. Diabetikertagebuch, Diabetes-Gesundheitspaß
7. Evtl. SOS-Kapsel, Europäischer Notfallausweis
8. Zwischenmahlzeit „eiserne Reserve“
9. Auf Flugreisen einen zweiten Satz Insulin ins Handgepäck (oder dem mitreisenden Partner geben)
10. Sprachführer



Hauptgepäck:



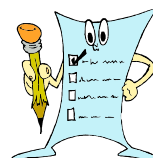
1. In größeren Mengen Punkte 1–5 des Handgepäcks
2. U 100 Spritzen (falls der Pen defekt sein sollte) oder Ersatzpen
3. Evtl. Kühlbox, um das Insulin vor Hitze zu schützen
4. KE/BE-Tabelle, denn woanders ißt man häufig anders als zu Hause
5. **Bei Bedarf:** Süßstoff, Diabetikermarmelade, evtl. kleine Waage
6. **Notpaket:** Salzstangen, Zwieback, Schwarzer Tee, Gebäck

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Bei Inlandurlaub:

- Krankenkassenkarte
- Evtl. Rezept für Tabletten oder Insulin



Bei Auslandurlaub:

1. In vielen Ländern müssen Arzt-, Arznei- und Krankenhauskosten selbst gezahlt werden.
2. Der Rücktransport eines Kranken in die Bundesrepublik wird von den Krankenkassen nicht bezahlt (eine Zusatzversicherung ist hier sinnvoll).
3. Reisekrankenversicherungen schließen Vorerkrankungen in der Regel von ihren Leistungen aus.

