

02/09 2008

Thema Diabetes: Reiseapotheke für Menschen mit Diabetes

Menschen mit Diabetes sollten ihre Reiseapotheke gut planen. Alle Verbrauchsmaterialien sollten in der doppelten Menge mitgenommen werden. Zusätzlich zu Arzneimitteln gegen akute Erkrankungen sollte sie folgendes enthalten:

- Insulin und/oder blutzuckersenkende Tabletten
- Blutzuckermessgerät inklusive Ersatzbatterien, Stechhilfe mit Lanzetten und Blutzuckerteststreifen. Die Teststreifen und das Messgerät in ein feuchtes Tuch einwickeln oder kühl lagern, denn die Messwerte sind temperaturabhängig. Zusätzlich auch Acetonteststreifen mitnehmen.
- Blutzuckertagebuch
- Insulinpen und Penkanülen. Ist der Pen defekt, kann man mit U100-Spritzen Insulin aus der Penpatrone entnehmen. Achtung, bei U40-Spritzen kommt es leicht zu Umrechnungsfehlern.
- Schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Traubenzucker oder Gummibärchen. Um im Notfall auf Unterzuckerung reagieren zu können, sollten Reisepartner im Umgang mit einer Glukagon-Spritze geschult sein.
- Mineralstoffkonzentrate für den Fall eines schweren Durchfalls
- Kühlbox mit Kühlelementen



Damit aus einem kleinen Reisezwischenfall kein großes Unglück wird: Ein Apotheker erklärt einem Diabetiker wie er aus einem defekten Pen mit U100-Spritzen Insulin aus der Penpatrone entnehmen kann. Foto: © ABDA.

Bei Schlieren oder Flocken im Insulin am besten gleich vernichten

Insulin und das Glukagon-Notfallset müssen während der Reise kühl gelagert werden. Die optimale Lagerungstemperatur liegt zwischen 2°C und 8°C. Ideal sind kleine Kühl-Styropor-Etuis, die auch ohne Kühlelemente auskommen. Am Reiseziel die Medikamente in der Minibar lagern. Keinesfalls dürfen die beiden Hormone gefroren werden. Deshalb dürfen die Arzneimittel nicht im Frachtraum des Flugzeugs oder mit direktem Kontakt zu Kühlelementen aus der Gefriertruhe transportiert werden. Wenn sich im Insulin Schlieren oder Flocken bilden oder sich die Farbe verändert, muss das Insulin vernichtet werden.

Jeder Diabetiker sollte seine Insulin- und Tablettendosis an die Urlaubsaktivitäten anpassen. Wer im Urlaub aktiver ist als sonst, benötigt mehr Arzneimittel, denn Muskelarbeit senkt den Insulinbedarf. Wer aber vor allem am Strand liegen will, der muss seine Arzneimittel höher dosieren als zu Hause. Feste Regeln für die Dosisanpassung gibt es nicht, deshalb sollte der Blutzucker häufiger getestet werden.

Quelle: © ABDA/www.aponet.de.