

# Diabetes & Flugreisen

*«Damit Sie beruhigt abheben können!»*



[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)

Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Association Suisse du Diabète  
Associazione Svizzera per il Diabete

## Reisevorbereitungen

Damit die Ferien positiv verlaufen und nur angenehme Erinnerungen an den Urlaub zurückbleiben tun Diabetiker gut daran, ihre Ferien zu planen und umsichtig vorzubereiten. Dies gilt ganz besonders für Flugreisen.



Es ist offiziell erlaubt, Insulin an Bord eines Flugzeugs mitzunehmen. Dennoch müssen Diabetes-Betroffene ein Attest ihres behandelnden Arztes vorzeigen können, welches über die Diabeteserkrankung und die Notwendigkeit, gewisse Utensilien mit sich zu führen, Auskunft gibt (siehe «Ärztliche Bescheinigung»). Informieren Sie sich rechtzeitig vor Antritt der Reise über eventuelle Änderungen der Richtlinien bei Ihrer zuständigen Flugesellschaft.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder einer Infostelle 2–3 Monate vor Reisebeginn, ob Impfungen für die Reise notwendig sind und überprüfen Sie Ihren Impfschutz (Tetanus etc.).

Prüfen Sie auch Ihren Versicherungsschutz und erkundigen Sie sich nach einer Ausland-Krankenversicherung.

## Checkliste Diabetes-Zubehör

Im Anhang «Ärztliche Bescheinigung» finden Sie eine detaillierte Checkliste des Diabetes-Zubehörs.

Zusätzlich mitzunehmen:

- Blutzucker-Kontrollheft
- Diabetiker-Ausweis
- Impfausweis
- Ersatz-Blutzuckermessgerät und Ersatzmaterial für die Insulininjektion
- Reiseapotheke (Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber etc.). Umfang und Zusammensetzung der Reiseapotheke sind abhängig von der individuellen Situation, dem Reiseziel und der Verfügbarkeit medizinischer Hilfe am Ferienort.



Es empfiehlt sich, einen Teil des Materials im Handgepäck zu transportieren. Nicht jeder Koffer kommt am Reiseziel an!

## Achtung: Insulin U-100

In einigen Ländern ist noch Insulin U-40 oder U-80 im Handel. Vergewissern Sie sich deshalb beim Kauf im Ausland immer, ob die Konzentration «stimmt». Für Ihre Insulinspritzen bzw. in Ihren Insulinpen dürfen nur U-100 Insuline eingesetzt werden. Es drohen sonst schwere Überzuckerungen. Sie müssen deshalb auch Spritzenstentilien für U-40 bzw. U-80 Insuline kaufen.

Achtung: entsorgen Sie die unbenutzten Spritzen nach den Ferien. Falls Sie diese mit dem bei uns benutzten U-100 Insulin füllen, drohen schwere Hypoglykämien!

## Und ausserdem...

Patienten mit einer Neuropathie und/oder Durchblutungsstörungen an Beinen und Füssen sollten nie barfuss gehen, weder im heissen Sand noch auf dem Balkon im Hotelzimmer.

Angebrochene Insulinflaschen können problemlos während einiger Wochen bei Zimmertemperatur gelagert werden. Selbstverständlich sind sie vor hohen Temperaturen, aber auch vor Minusgraden zu schützen.

Blutzuckerteststreifen sind bei tiefen (unter ca. 5–10 °C) oder hohen (über ca. 35 °C) Temperaturen nicht mehr garantiert zuverlässig. Schützen Sie das Messgerät vor direkter Sonneneinstrahlung.

## Gefahr Venenthrombose!

Bei langen Flugreisen besteht eine etwas erhöhte Gefahr für Venenverschlüsse durch Blutgerinnsel (Venenthrombosen), hauptsächlich in den Beinen. Bewegen Sie sich während des Fluges regelmässig. Trinken Sie genügend; Alkohol allerdings sehr zurückhaltend. Tragen Sie bei Neigung zu geschwollenen Füssen Kompressionsstrümpfe. Besprechen Sie Ihre Risikosituation mit Ihrem Arzt.

Bei hoher Thrombose-Gefährdung kann am Reisetag eine Heparinspritze gemacht werden – Merke: Aspirin nützt nichts!

### Venenthrombose-Risiko

#### *Erhöhtes Risiko:*

- Alter über 60 Jahre
- Krampfadern
- Beinschwellung
- Schwere Herz- oder Lungen-erkrankung
- Starkes Übergewicht
- Antibabypille
- Bis 4 Wochen nach einer Geburt
- Östrogen-Einnahme (z.B. im Klimakterium)

#### *Hohes Risiko:*

- Thrombose oder Embolie in der Vergangenheit
- Krebsleiden
- Thromboseneigung in der Familie (Gerinnungsstörung)
- Nach grösserer Operation
- Eingegipstes Bein

## Therapieanpassung bei Flugreisen mit Zeitverschiebung

Blutzuckersenkende Medikamente können am Reisetag üblicherweise wie verordnet nach der jeweiligen Ortszeit eingenommen werden. Insulin wird ebenfalls unverändert gespritzt, sofern die Zeitverschiebung weniger als 3–4 Stunden beträgt.

Bei Flugreisen über mehrere Zeitzonen sind Anpassungen nötig.

**Flug nach Westen** (z.B. USA oder

Südamerika): Ihr Reisetag wird länger. Die Dosis des Basisinsulins muss erhöht werden. Bei einer zusätzlichen Mahlzeit muss eine weitere Injektion mit kurzwirkendem Insulin gemacht werden.

**Flug nach Osten** (z.B. Indien, Thailand oder Japan): Ihr erster Ferientag ist kürzer. Entsprechend sollte die Dosis des Basisinsulins reduziert werden, siehe Tabelle.

Für den Rückflug nach Hause ist die Situation selbstverständlich umgekehrt.

### Wie viel Basisinsulin brauche ich pro Stunde?

Der Tagesbedarf an Basisinsulin wird geteilt durch 24 (Anzahl Stunden pro Tag). Bei einem angenommenen Bedarf von 16 E pro Tag entspricht dies  $\frac{16}{24}$ , also  $\frac{2}{3}$  E bzw. 0,6–0,7 E pro Stunde, bei einem Bedarf von 24 E pro Tag entspricht dies  $\frac{24}{24}$  also 1 E pro Stunde.

### Wie gross ist die Zeitverschiebung meines Fluges?

Z.B. nach New York 6 Stunden, nach Tokio 8 Stunden

### Wie viel ändert sich entsprechend mein Bedarf an Basisinsulin?

- Tagesbedarf 16 E > 0,6 E pro Stunde > New York  $6 \times \frac{2}{3} \text{ E} = 4 \text{ E}$   
> Tokio  $8 \times \frac{2}{3} \text{ E} \approx 5 \text{ E}$
- Tagesbedarf 24 E > 1,0 E pro Stunde > New York  $6 \times 1,0 \text{ E} = 6 \text{ E}$   
> Tokio  $8 \times 1,0 \text{ E} = 8 \text{ E}$

### Brauche ich mehr oder weniger Basisinsulin?

Bei Flügen nach Osten muss die Insulindosis reduziert werden (weil der Tag kürzer wird). Bei Flügen nach Westen muss die Insulindosis erhöht werden (weil der Tag länger wird).

**Beispiel 1:** Bei einem Tagesbedarf von 24 E muss ich beim Flug nach New York 6 E mehr Basisinsulin spritzen also total 30 E; beim Rückflug von New York brauche ich 6 E weniger, also total 18 E.

**Beispiel 2:** Bei einem Tagesbedarf von 24 E muss ich beim Hinflug nach Tokio 8 E weniger Basisinsulin spritzen also total 16 E; beim Rückflug von Tokio brauche ich 8 E mehr, also total 32 E.

## Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, oder bei den diplomierten BeraterInnen in der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

[www.diabetesgesellschaft.ch/regionen](http://www.diabetesgesellschaft.ch/regionen)

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11	3005 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen. Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift „d-journal“ mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das „d-journal“ ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

Mit freundlicher Unterstützung von:

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.

# Ärztliche Bescheinigung / *Medical Certificate*

Frau/Herr / *Mrs/Mr*:

---

Geburtsdatum / *Date of Birth*:

---

ist Diabetiker/in und deshalb auf die regelmässige Zufuhr von Insulin bzw. die Einnahme von blutzuckersenkenden Medikamenten angewiesen. Zur Sicherstellung einer ordnungsgemässen Therapie müssen auf Reisen folgende Gegenstände mitgeführt werden:

*Is an diabetic and therefore has to rely on regular supply of insulin respectively of blood sugar lowering medications. In order to ensure correct therapy, the following items should be carried when travelling:*

- Insulinampullen / *insulin cartridges*
- Insulinspritzen / *insulin syringes*
- Glukagonspritze / *glucagon syringe*
- GLP-1 Agonisten, Pen und Nadeln oder Spritzenstet / *GLP-1 Agonists, pen and needles or injection set*
- Insulin-Pen und Pen-Nadeln / *insulin pen and needles*
- Insulinpumpe mit Zubehör / *insulin pump with accessories*
- Tabletten (z.B. Metformin, Sulfonylharnstoffe, DPP-4 Inhibitoren, Glitazone,  $\alpha$ -Glukosidase-Inhibitoren, Glinide) / *tablets (e.g. metformin, sulfonylurac, DPP-4-inhibitors, glitazones,  $\alpha$ -glucosidase-inhibitors, glinides)*
- Teststreifen (Blutzucker, Urinzucker oder Keton) / *test strips (blood glucose, urine glucose or Ketone)*
- Blutzucker-Messgerät / *blood glucose meter*
- Blutlanzetten mit Gerät / *blood lancets with picking device*
- Traubenzucker / *dextrose-containing sweets*

Arzt / *doctor*: \_\_\_\_\_

Klinik / *hospital*: \_\_\_\_\_

Adresse / *address*: \_\_\_\_\_

Telefon / *telephone*: \_\_\_\_\_

Datum, Stempel, Unterschrift:  
*date, stamp, signature*: \_\_\_\_\_