

**w wellion®**

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

# DIABETES UND REISEN RATGEBER



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Egal ob Sie Badenixe, Sonnenanbeter, Ausflügler, Bergkraxler, Gletscherfloh, Wandersmann oder „nur“ Erholungssuchender sind, für alle gilt:

**„Eine gute Reisevorbereitung ist Alles“**

Damit es während der schönsten Zeit des Jahres nicht zu unangenehmen Überraschungen im Zusammenhang mit Ihrem Diabetes kommt, soll Ihnen dieser kleine „Informationskoffer“ bei den anstehenden Reisevorbereitungen helfen.

Sollten über die kommenden Seiten hinaus Fragen oder Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt oder Ihr Diabetesteam.

*Mit den besten Grüßen,*

*Frau Claudia Donath und Frau Astrid Hofmann*

*Diabetesberaterinnen DDG*

*Praxis Dr. Steindorf, Schkeuditz*

*& Ihr MED TRUST Team*

## Allgemeine Reisevorbereitungen – eine Checkliste:

- Ersatz-Blutzuckermessgerät inkl. Ersatzbatterien
- Hilfsmittel in ausreichender Menge: Blutzuckerteststreifen, Lanzetten, Pennadeln, Ersatzpen (Mehrbedarf einplanen)
- Insuline, dabei auf ausreichende Kühlung achten z.B. mit Wellion FRIGO
- Invertzuckersirup o.ä., für eine evt. auftretende Unterzuckerung
- Diabetestagebuch
- Impfausweis, sind alle notwendigen Impfungen aktuell?
- Snacks für unterwegs, Zwischenmahlzeiten
- Diabetes-Notfallausweis, in Englisch oder in Landessprache übersetzt (z.B. Wellion Clubkarte mit Diabetikerausweis in Deutsch/Englisch)
- Ausreichende Menge an benötigten Medikamenten (Reserve einplanen)

Denken Sie bitte daran, dass Sie vor allem für einen Urlaub in manchen Ländern zusätzlich eine Zollbescheinigung für mitzuführende Hilfsmittel benötigen (Teststreifen, Pennadeln, Lanzetten etc.).

Ob Ihr Krankenversicherungsschutz im Ausland alle Risiken abdeckt, besprechen Sie bitte mit Ihrer zuständigen Krankenversicherung.



**w** wellion<sup>®</sup>  
Club

**ICH BIN  
DIABETIKER**

Ich bin zuckerkrank. Im Fall von Unwohlsein, anormalen Verhalten oder Bewusstseinsverlust geben Sie mir bitte mehrere Stücke Zucker zu essen, Bonbons, Brot oder ein sehr süßes Getränk. Wenn ich nicht schlucken kann oder nicht sehr schnell zu mir komme, sollte man mir umgehend Glukagon injizieren. Dazu benachrichtigen Sie meine Familie oder einen Arzt oder lassen Sie mich sofort ins Krankenhaus bringen.

**I AM  
DIABETIC**

I am a diabetic. If I seem to be ill, behave abnormally, or lose consciousness, please give me several lumps of sugar to eat, bread, or something very sweet to drink. If I can't swallow or I don't regain consciousness quickly, I need an immediate glucagon injection, so please get in touch with my family or a doctor or let them bring me to the hospital.

**w**wellion®  
**CALLA**light



NO  
CODE



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**

## Autoreise, einige Besonderheiten

Reisen Sie mit dem Auto an Ihren Urlaubsort, denken Sie bitte daran, eine Unterzuckerung am Steuer auf jeden Fall zu vermeiden. Sollten Sie Insulin spritzen oder insulin-freisetzende Tabletten einnehmen (z.B. Glibenclamid), nehmen Sie diese zur gewohnten Zeit und in üblicher Menge.

Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Kohlenhydraten vor Reiseantritt. Eine Blutzuckermessung vor dem Start ist zwingend notwendig, ebenso wie Messungen alle 2 Stunden bei längerer Fahrt. Ausreichende Menge an schnell wirkenden Kohlenhydraten (z.B. Invertzuckersirup) sollte immer griffbereit in Fahrernähe aufbewahrt werden.

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung unterbrechen Sie sofort die Fahrt und fahren Sie an den rechten Fahrbahnrand. Schalten Sie zu Ihrer Sicherheit die Warnblinkanlage ein und ziehen Sie die Handbremse an. Die Weiterfahrt zum nächstgelegenen Parkplatz treten Sie bitte erst nach erfolgreicher Hypo-Behandlung an. Dort sollten Sie eine Kontrolle des Blutzucker vornehmen und während Ihrer Pause eine Mahlzeit zu sich nehmen.

## Flugreise, einige Besonderheiten

Gelangen Sie mit dem Flugzeug zu Ihrem Urlaubsziel, ist es sinnvoll, sich im Vorfeld einige Gedanken zu machen: die Dauer des Fluges, die klimatischen Verhältnisse am Urlaubsort, die Ausstattung des Hotelzimmers evtl. mit Kühlschrank um Insulin aufbewahren zu können, etc. Im Zimmer und unterwegs kann Insulin einfach und praktisch in der Wellion FRIGO Kühltasche aufbewahrt werden (ohne Strom verwendbar).

Während des Fluges sollten alle notwendigen Medikamente und Hilfsmittel (Blutzuckermessgerät und Teststreifen) im Handgepäck mitgeführt werden. Planen Sie häufigere Blutzuckermessungen ein und sorgen Sie für etwaige Zwischenmahlzeiten.

Ein langer Flug kann unter Umständen sehr anstrengend sein. Wirken Sie durch reichlich Mineralwassertrinken, dem Tragen von Stützstrümpfen und regelmäßigem Aufstehen und Laufen einer Thrombose entgegen.

Durch Zeitverschiebungen bei Fernreisen kann Ihre Injektionsroutine durcheinandergeraten. Generell gilt: bei erheblicher Verlängerung des Tages (Flug Richtung Westen) benötigen Sie mehr Insulin, beziehungsweise zusätzliche Injektionen. Entgegengesetzt (Flug Richtung Osten) benötigen Sie unter Umständen weniger Injektionen. Hier ist unbedingt eine individuelle Beratung durch Ihr Diabetes-Team erforderlich.

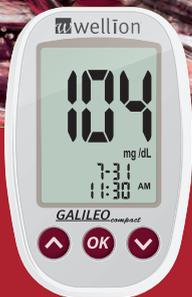
**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



- MIT 10% UREA  
FÜR BESONDERS  
INTENSIVE PFLEGE
- SCHUTZ GEGEN  
TROCKENE HAUT



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



- **KEIN KODIEREN**
- **KLEIN UND HANDLICH**
- **GROSSE ZAHLEN**

## Vor Ort - das Ziel ist erreicht

### BLUTZUCKERMESSUNG

Viele Patienten bedenken nicht, dass auch die Blutzuckermessung an eine bestimmte Betriebstemperatur des Mess-Systems gebunden ist.

Bitte schließen Sie den Deckel der Teststreifendose immer sofort nach der Entnahme eines Teststreifens, denn auch die Lagerung der Teststreifen und des Messgerätes sollte unter optimalen Bedingungen erfolgen. Der erforderliche Temperaturbereich für die Lagerung liegt üblicherweise zwischen 4°C-30 °C. Auch eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit kann zu einem falschen Messergebnis führen.

### INSULIN

Insulin ist sehr temperaturempfindlich. Deshalb müssen Sie in wärmeren Regionen auf ausreichend Kühlung achten. Hierbei eignen sich zum Beispiel: Wellion FRIGO Kühltaschen (ohne Strom verwendbar), Thermoskannen oder Styroporbehältnisse.

Während eines Winterurlaubs muss Insulin allerdings vor Kälte geschützt werden. Das erreicht man durch Tragen des Insulins in Körpernähe (Jackeninnentaschen).

## ESSEN UND TRINKEN

Bei exotischen oder unbekanntem Speisen ist es oft sehr schwierig den genauen Kohlenhydratgehalt einzuschätzen. Für insulin-spritzende Patienten kann dies ein Problem darstellen. Ob Sie die passende Insulindosis gespritzt haben, können Sie nur durch häufigere Blutzuckermessungen beurteilen. Denken Sie daher bereits im Vorfeld daran mehr Blutzuckerteststreifen mitzunehmen.

Bitte beachten Sie vor allem bei dem Genuss von alkoholischen Getränken das Unterzuckerungsrisiko.

## URLAUB AKTIV

Viele Urlauber nutzen die schönste Zeit im Jahr um endlich aktiver sein zu können als im Alltag. Körperliche Betätigung wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen erhöht das Wohlbefinden und verbessert gleichzeitig Ihren Stoffwechsel.

Aber **Achtung**: die ungewohnten Anstrengungen können schnell zu niedrigeren Blutzuckerwerten führen. Achten Sie hierbei auch auf regelmäßige Blutzuckerkontrollen und sorgen Sie für den Fall der Fälle vor (z.B. Invertzuckersirup).



- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄURE MESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**w** wellion®  
**GALILEO**



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION:  
KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER TEST-  
STREIFENEINSCHUB



## Nicht vergessen - die Reiseapotheke

- Invertzuckersirup
- eine kleine Auswahl an Verbandsmaterialien, um eventuell kleine Blessuren versorgen zu können
- Medikamente gegen Fieber, Schmerzen
- Medikamente bei Verdauungsbeschwerden
- Mittel zur Insektenabwehr
- Sonnenschutz

In jedem Fall ist es ratsam im Vorfeld der Reise die Verfallsdaten rechtzeitig zu kontrollieren und Lagerungshinweise zu beachten.

*Jetzt bleibt uns nur noch eins - Ihnen eine gute Reise zu wünschen.*

*Bon voyage und buen viaje.*

# wellion®

## FRIGO

### MED COOLER BAG



FRIGO L 21 x 11 cm  
FRIGO XXL 22 x 19 cm



## HALTEN SIE IHR INSULIN KÜHL!



### ANTIBAKTERIELL

Spezielle antibakterielle Imprägnierung der Innentasche



### OHNE STROM

Wird mit kaltem Wasser aktiviert, kein Strom notwendig



### OHNE GEFRIERSCHRANK

Kein Gefrierschrank und keine Kühlelemente notwendig

## EINFACH UND SCHNELL

# wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

## INVERTZUCKERSIRUP



**RASCH UND  
LANGANHALTEND**



10 Beutel,  
ca 12-15g / Beutel

## ORANGE

Orangengeschmack



### ENERGIESPENDER

Sofort und über längeren Zeitraum Energie durch  
3 verschiedene Zuckerarten (Glukose, Fruktose, Saccharose)



### IDEAL BEIM SPORT

Bringt schnelle Energie, kann auch bei trockenem Mund  
rasch aufgenommen werden

Wellion ORANGE  
Wellion GOLD  
Wellion 1shot

Art.Nr. WELL001  
Art.Nr. WELL002  
Art.Nr. WELL003

PZN 11257624  
PZN 11257618  
PZN 11035349



ca. 40 g



ca. 15 g

## GOLD 1SHOT

Vanillegeschmack



# **w** wellion<sup>®</sup> *Club*

- **Erstklassige Wellion Produkte**
- **Professioneller Service**
- **Spezielle Angebote nur für Mitglieder**

**Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen Wellion CLUB Vorteilen.**

## **Ihre Wellion Vorteile:**

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**

Personalisiert und im praktischen Scheckkartenformat - Kann auf Reisen als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden (in deutsch und englisch)

- **Kostenlose Batterien**

1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

- **Kostenloses Wellion Messgerät**

Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB, Details zu allen Geräten finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

- **Wellion Diabetestagebuch / Wellion Blutzuckerpass**

Bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch oder Ihren persönlichen Wellion Blutzuckerpass

# wellion® Club

## • Wellion Informationsportal

Aktuelles finden Sie im Internet unter  
[www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema Diabetes, Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Downloaden

## • Wellion Kundenservice

Wir sind für Sie da:

Mo bis Fr von 8:00 bis 17:00 Uhr  
Tel.: (+49) 035205 / 469 - 10

**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

Die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für den Wellion® CLUB der MED TRUST GmbH Deutschland, unsere Datenschutzerklärung und eine Übersicht der Wellion Club Leistungen, finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de).

### Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

O JA, ich möchte kostenfrei Mitglied im Wellion CLUB werden, und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen.  
(Bitte Karte vollständig und leserlich in Großbuchstaben ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: \_\_\_\_\_

Wellion Geräte-Nr.: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

e-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_

Ich willige ein, dass die MED TRUST GmbH, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla, in Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, Diabeste, der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetes-Tagebuchs, der Verwaltung des Wellion Journals sowie der Zusendung für Servicezwecke und der Zusendung des Wellion Journals sowie der Zusendung regelmäßiger Informationen über Veranstaltungen und Produkte der MED TRUST per E-Mail und Post verarbeitet. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de) oder mittels Brief an MED TRUST, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla widerrufen.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte  
frankieren,  
falls Marke  
zur Hand.

  
Deutsche Post  
ANTWORT

**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

Tel.: (+49) 035205 / 469-10

Fax: (+49) 035205 / 469-19

E-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)

Web: [www.medtrust.de](http://www.medtrust.de)

WEL126MTD-2018-02

# wellion® Club

## ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk.  
Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de).

Bitte wählen Sie die Maßeinheit Ihres Wunschgerätes:  mg/dl  mmol/L

### CALLA<sup>light</sup>

- brombeere
- weiß



### CALLA<sup>classic</sup>

- silber



### CALLA<sup>mini</sup>

- petrol
- schwarz



### CALLA<sup>dialog</sup>

- 



### GALILEO

- GLU/KET
- gelb



### LUNA<sup>trio</sup>

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



- GLU/CHOL

- weiß

### GALILEO<sup>compact</sup>

- 



# wellion®



Ihre  
ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

DEUTSCHLAND:

MED TRUST GmbH

Bergener Ring 17-19 • D-01458 Ottendorf - Okrilla

Tel.: (+49) 035205 / 469-10 • Fax: (+49) 035205 / 469 -19

e-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)

[www.medtrust.de](http://www.medtrust.de) • [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

ÖSTERREICH:

MED TRUST Handelsges.m.b.H.

Gewerbepark 10 • A-7221 Marz

Tel.: (+43) 02626/64190 • Fax: DW 77

e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at) • [www.wellion.at](http://www.wellion.at)