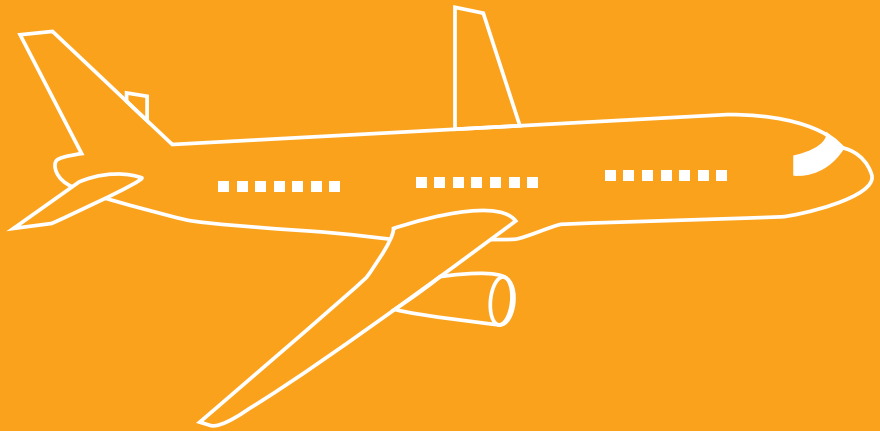
wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

DIABETES UND REISEN RATGEBER



DIABETES URLAUB REISEZEIT

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.

wellion Club

ICH BIN DIABETIKER

I AM DIABETIC

wellion
CALLA light

NO CODE

- GROSSE ZAHLEN
- MAHLZEITEN-MARKER
- EINFACHE HANDHABUNG

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

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 insulinfreisetzende 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.

wellion
Skin Care Cream

• MIT 10% UREA FÜR BESONDERS INTENSIVE PFLEGE

• SCHUTZ GEGEN TROCKENE HAUT

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion
GALILEO compact

NO CODE

- KEIN KODIEREN
- KLEIN UND HANDLICH
- GROSSE ZAHLEN

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

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 unbekannten Speisen ist es oft sehr schwierig den genauen Kohlenhydratgehalt einzuschätzen. Für insulinspritzende 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).

wellion
LUNA trio

GLU, CHOL & UA

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

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

NO CODE

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

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

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

10 Beutel,
ca 12-15g / Beutel

RASCH UND LANGANHALTEND

ca. 40 g

ca. 15 g

ORANGE

Orangengeschmack

GOLD 1SHOT

Vanillegeschmack

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	Art.Nr. WELL001	PZN 11257624
Wellion GOLD	Art.Nr. WELL002	PZN 11257618
Wellion 1shot	Art.Nr. WELL003	PZN 11035349

wellion® 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**
- **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

  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.

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, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetikerausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einladung für Servicetage 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 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
Web: 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.

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

CALLA*light*

☐ brombeere
☐ weiß

CALLA*classic*

☐ silber

CALLA*mini*

☐ petrol
☐ schwarz

CALLA*dialog*

☐

GALILEO

☐ GLU/KET
☐ gelb

☐ GLU/CHOL
☐ weiß

LUNA*trio*

☐ gelb
☐ pink
☐ schwarz
☐ weiß

GALILEO*compact*

☐

wellion

AUSTRIA

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

MED TRUST

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
www.medtrust.de • 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
www.medtrust.at • www.wellion.at

WEL126MTD-2021-01