



Workshop E: Reisen mit Diabetes



Fallbeispiel: Frau Sommer, 25 J

DM I seit 14 Jahren

Therapie: FIT mit Levemir und Novorapid

Studentin

Hobbies: Joggen, Aerobic, Wandern

Reise: Thailand- Trekking



Fallbeispiel: Herr Winter, 57 J

DM Typ 2 seit 5 Jahren. BMI 27kg/m².

Bisher Behandlung mit Janumet 50/1000 1-0-1.

Bei nüchtern BZ von 8-11 mmol/l und HbA1c 8.3% vor 8 Mt zusätzlich Lantus 24 E vor Bettruhe.

Kaufmännischer Angestellter. Er fährt mit dem Tram zur Arbeit, die Tramhaltestelle ist 10 Minuten von seiner Wohnung entfernt und hält vor dem Büro.

Hobbies.: Modelleisenbahn. Am Wochenende geht er bei schönem Wetter oft eine Stunde mit seiner Frau spazieren.

Ferienreise: Herr Winter fährt leidenschaftlich gerne Ski. Er hat sich einen Traum erfüllt und nächsten Monat eine Reise nach Kanada (Banff) gebucht, wo er vielleicht auch Heliskiing machen wird.



1. Reisevorbereitungen Frau Sommer

Frau Sommer will am 12.7.2017 abreisen

- Woran muss Frau Sommer vor der Reise denken?
- Welche Punkte müssen in der Beratung angesprochen werden?
(zb Reiseapotheke, Diabetesutensilien, Formalitäten, Abklärungen)



1. Reisevorbereitungen Herr Winter

- Was muss Hr. Winter alles für seinen Diabetes einpacken?
- An welche Formaltäten muss er denken?

Antworten

1. Insulin (2 Fertigen oder 2 Penampullen und Reservepen)
BZ Gerät und Teststreifen, eventuell Reservegerät
Tabletten
Traubenzucker
Darvida, Farmerstengel, Dörrfrüchte
eigene Skischuhe
2. Diabetesausweis
Bescheinigung für Flug/Zoll



2. Frau Sommers Reise nach Asien

Frau Sommer fliegt via Dubai nach Bangkok. Der Rückflug geht direkt von Phuket via Dubai nach Zürich

Ihr aktuelles Insulinschema:

Levemir 10 E morgens, 12 E vor Bettruhe

Novorapid Mo 1.5 E/BE, Mi 1.0 E/BE, Ab 1.2 E/BE

- Wie soll sie das Insulin spritzen auf den Flügen?
- Was gibt es sonst noch zu beachten?



ZH

Dubai

Dubai

Bangkok

15:25

23:45

03:00

12:30

MEZ

(15:25)

(21:45)

(01:00)

(07:30)

Levemir

NR



HKT

Dubai

Dubai

ZH

09:10

12:20

15:35

20:20

HKT

(15:20)

(18:35)

(01:20)

Levemir

NR



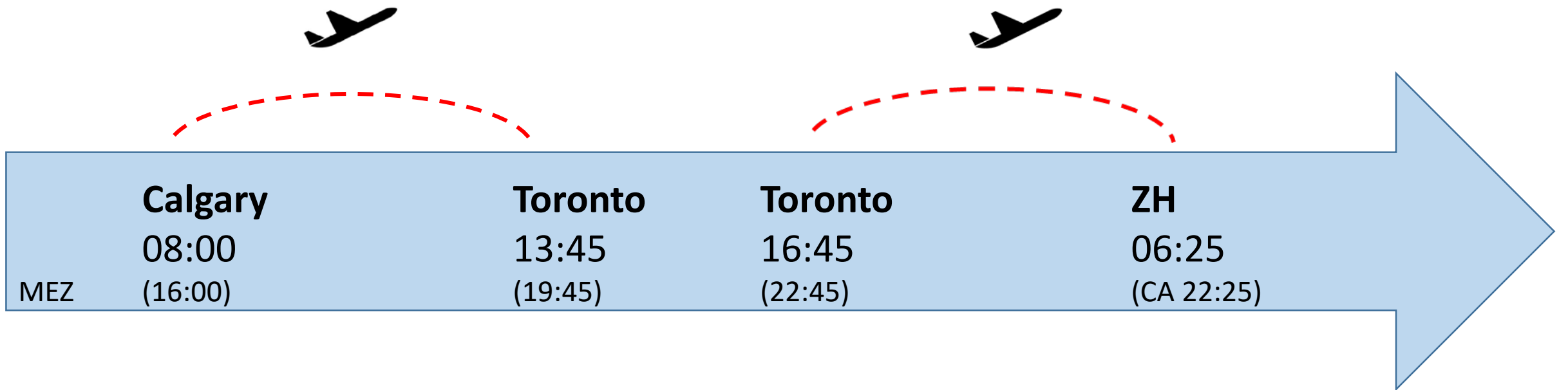
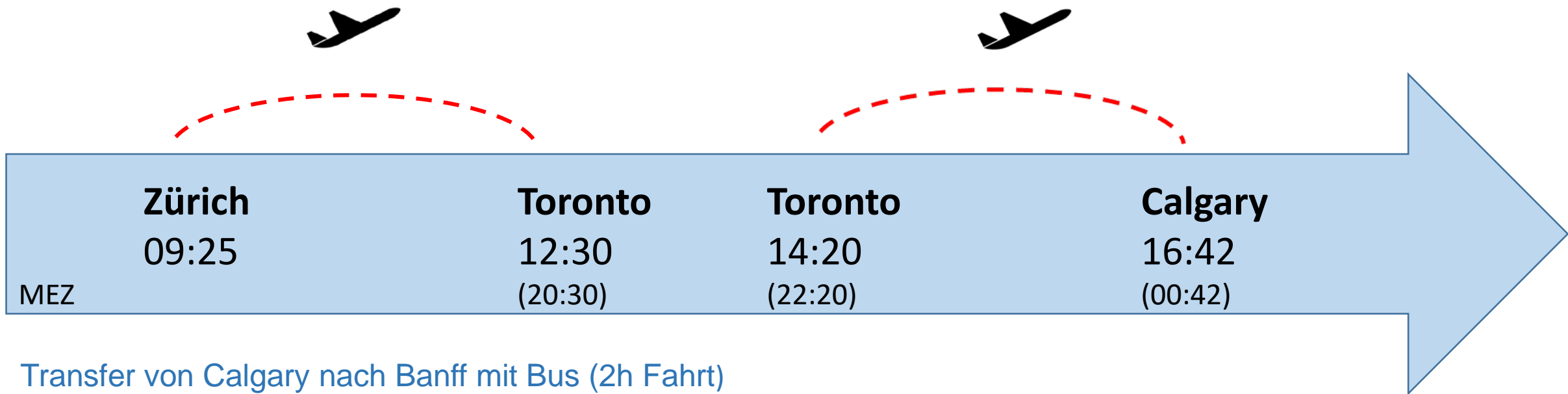
2. Herr Winters Flugreise

- Was muss Herr Winter auf der Reise beachten?
- Wie löst er das Problem mit der Zeitverschiebung?

Hinreise: Lantus zur Lokalzeit in Kanada vor Bettruhe spritzen

Rückreise: 1. Lantus in der Schweiz nach Ankunft am Abend normal spritzen

2. 12 E.Lantus am Morgen nach der Ankunft in der Schweiz spritzen und dann am Abend normale Dosis spritzen





3. Aktivitäten auf der Thailandreise

- Flosshotel: Wie wird das Diabetesmaterial vor Hitze und Feuchtigkeit geschützt?
- Hochseilgarten: Wie soll Frau Sommer ihr Insulin anpassen? Was muss sie beachten?
- Aufstieg zum Höhentempel: woran muss Frau Sommer denken?

Ein Mitreisender hat noch einen Tauchgang gebucht und schlägt Frau Sommer vor, ihn zu begleiten. Frau Sommer hat noch keine Taucherfahrung, möchte das Angebot aber trotzdem gerne annehmen...

- Ist Tauchen mit Diabetes möglich?
- Was würdet Ihr Frau Sommer raten?
- Soll Frau Sommer die Mitreisenden über ihren Diabetes informieren?



3. Was ist während Herr Winters Aufenthalt im Skigebiet wichtig?

- Wie muss er seine Therapie anpassen, wie könnte sich die Bewegung auswirken?
- Was könnten für Probleme im Gebirge auftreten ?
- Was soll er als Hyporeserve mitnehmen?

Antworten

1. Lantus reduzieren
2. BZ Gerät und Streifen könnten zu kalt bekommen, am Körper tragen
3. Traubenzucker oder Zucker



4. Notfallsituationen in Thailand

- Frau Sommer leidet an Reisediarrhoe. Sie kann trinken, aber der Blutzucker ist knapp. [Was kann sie tun?](#)
- Auf der Busfahrt Khao Sok-Phuket geht Frau Sommers Koffer verloren. Im Rucksack hat sie das Messgerät, Teststreifen, Glucagon sowie den Levemir- und Novorapid-Pen (je noch ca. 50 Einheiten) bei sich. Der Insulinvorrat und zusätzliche Teststreifen befinden sich im Koffer. Die Rückreise ist in 3 Tagen geplant, die Ankunft in Zürich in 4 Tagen.



4. Unerwartete Situationen bei Herrn Winter

- Was macht Hr. Winter, wenn sein BZ Gerät gestohlen wird?
- Er hat den Verdacht, dass sein Insulin zu kalt bekommen hat, was soll er tun?

Antworten

1. Kann ein neues Gerät kaufen. Falls die Werte stabil sind und sich Hr. Winter sicher fühlt, kann er auch ein paar Tage auf BZ messen verzichten. Je nach Land sind Bz- Geräte in mg/dl.
2. Bei unverändertem Aussehen des Insulins, wie gewohnt spritzen und BZ-Werte beobachten. Falls Insulin trüb oder flockig aussieht, Reserveampulle benutzen oder neues kaufen