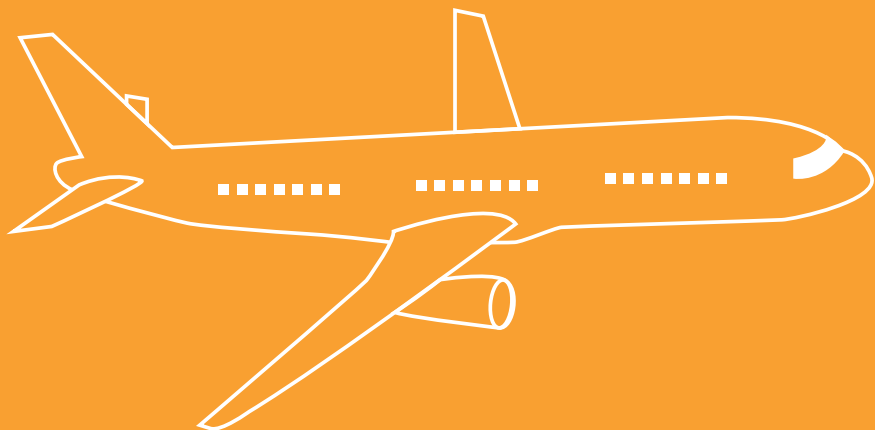


**w wellion®**

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,*

*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



**w**wellion®  
**CALLA**light



- **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 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 Blutzuckers 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





## 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 Betätigungen wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen erhöhen das Wohlbefinden und verbessern 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<sup>®</sup>  
**LUNA***duo*

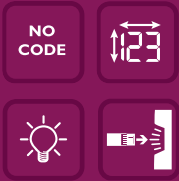


- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTION: CHOLESTERINMESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# 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

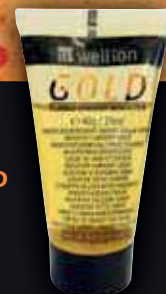
## INVERTZUCKERSIRUP



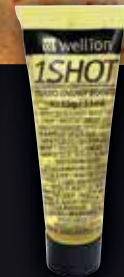
10 Beutel,  
ca 12-15g / Beutel



**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  
Wellion GOLD  
Wellion 1shot

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

PZN 2704308  
PZN 3463775  
PZN 4192479



# wellion<sup>®</sup> *Club*

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

**Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!**

Einfach Anmeldekarte auf der letzten Seite ausfüllen und an MED TRUST senden.

## **Ihre Wellion CLUB Vorteile:**

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**  
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**  
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**  
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**  
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Treuegeschenk nach Wahl**
- **Wellion Diabetestagebücher**  
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch



- **Wellion Homepage**  
**www.wellion.at    www.wellion.eu/de**  
Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.
- **Wellion Journal**  
GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends
- **Wellion Kunden Service**  
Wir sind für Sie da:  
  
**Tel.: 02626 / 64190**  
Mo - Do 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Fr 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

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

### Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

**O JA**, ich möchte die Wellion Blutzuckermessgerät Service-Vorteile in Anspruch nehmen. (Bitte Karte vollständig ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: \_\_\_\_\_

Wellion Geräte-Nr.: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

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

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

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbeplatz 10, 7221 Marz, 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 Diabetesausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zusendung des Wellion Journals sowie der Teilnahme an Sonderveranstaltungen und Produkten der MED TRUST, per E-Mail und Post empfangen und weitergeben darf. Ich erkläre hiermit, dass ich meine Einwilligung erteilt habe und bin bereit, dies jederzeit mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) kostenfrei und ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Ich bestätige dies durch den unterschriebenen und datierten Brief an MED TRUST, Gewerbeplatz 10, 7221 Marz, widerrufen.

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



Bitte freimachen,  
falls Briefmarke  
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190  
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77  
DVR-Nummer: 0935859  
E-Mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

### Antwortsendung

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.**  
**Gewerbeplatz 10**  
**7221 Marz**

WELL126AT-2018-04

# w wellion<sup>®</sup> Club

## ANMELDUNG

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

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

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



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

- petrol
- schwarz



### GALILEO<sup>GLU/KET</sup>

- gelb
- schwarz
- weiss



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

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



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

- 



### LUNA<sup>duo</sup>

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



w wellion<sup>®</sup>  
Club

Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum

Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen CLUB Vorteilen.

Ihr Vorteil. Unser Service.

Ihre ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke

