



Freiheit für Reisende mit Diabetes: Mit Flash Glucose Monitoring die Welt entdecken

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 15 Jun 2016 - 10:51

Egal ob Trekkingtour in Schweden oder Sonnenbaden in der Südsee: Das Gefühl von Freiheit spüren wir fast nirgendwo so sehr wie im Urlaub. Weit weg von Arbeit und Alltagssorgen baumelt die Seele am liebsten. Das gilt natürlich auch für Menschen mit Diabetes. Neueste Technologie erleichtert Betroffenen hierbei individuelles Reisen: Das Glukosemesssystem FreeStyle Libre macht die Wertekontrolle unterwegs schneller, einfacher und diskreter als jemals zuvor.

Reisevorbereitung ist wichtig - besonders bei Diabetes

Urlauberherzen schlagen schneller bei Gedanken an Palmen mit Puderzuckersand oder Wandern in der skandinavischen Wildnis. Je länger und intensiver ein Reiseerlebnis werden soll, desto wichtiger ist eine gründliche Vorbereitung. Dies betrifft besonders die etwa sechs Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland.⁽¹⁾ Dr. Jens Kröger vom Zentrum für Diabetologie Hamburg Bergedorf und Vorstandsmitglied von diabetesDE weiß: "Zeitverschiebungen und Klimawechsel können die Glukosewerte beeinflussen und erfordern möglicherweise eine Therapieanpassung. Urlauber sollten Reisepläne deshalb immer mit dem Arzt besprechen." Er rät dazu, vor jeder Reise den Status der Auslandsreisekrankenversicherung und notwendiger Impfungen zu überprüfen. Außerdem wichtig: Rezepte für Medikamente, Insulin und anderes Diabeteszubehör bereits in Deutschland einzulösen. So vermeiden Sie eventuelle Akzeptanz- und Abrechnungsprobleme im Ausland.

Die Anreise: Diabetes im (Hand)Gepäck

"Ich packe meinen Koffer..." Dieses Kinderspiel kennt jeder. Doch Packen ist besonders für Menschen mit Diabetes kein Kinderspiel. Wichtiger Diabetesbedarf muss laut Dr. Kröger immer ins Handgepäck. "Bei Flugreisen sollten Sie einen Ausweis⁽²⁾, der über die Krankheit aufklärt, mitführen. Auch eine ärztliche Bescheinigung, dass Sie aus medizinischen Gründen bestimmte Utensilien wie Spritzen und Insulin benötigen, sollte griffbereit sein. Medizinisch notwendige Hilfsmittel dürfen trotz strenger Sicherheitskontrollen mit an Bord eines Flugzeugs genommen werden", so Dr. Kröger. Ein Tipp: Vorsichtshalber mindestens den zweifachen Diabetesbedarf mitnehmen und auf mehrere Koffer verteilen - falls ein Koffer verloren geht. Dabei ist nicht zu vergessen, dass zu hohe oder niedrige Temperaturen unter Umständen die Wirksamkeit von Insulinpräparaten beeinträchtigen. Beim Sonnenbaden ist mitgebrachtes Insulin deshalb immer in der Kühltasche zu lagern.

Leitlinien entsprechend wird für Menschen mit Typ-1-Diabetes die 4-mal tägliche Blutglukoseselbstmessung empfohlen.⁽³⁾ Doch Hand aufs Herz: Im Urlaub sind die Gedanken manchmal woanders. Zudem ist die Blutzuckerselbstkontrolle mit Händewaschen am Strand oder beim Wandern schwierig. Optimal, wenn eine Kontrolle schnell und unkompliziert mit Scannen statt Stechen funktioniert^(4,5) - wie beim FreeStyle Libre-Messsystem. Hierzu wird ein Sensor an der Rückseite des Oberarms platziert⁽⁵⁾, der in der Gewebsflüssigkeit, der sogenannten interstitiellen Flüssigkeit, den Glukosespiegel misst. Nach einem schmerzlosen Scan⁽⁶⁾ des Sensors durch das Lesegerät werden der aktuelle Wert sowie die Werte der letzten acht Stunden angezeigt. Bis zu 14 Tage lang können auf diese Weise Glukosewerte Tag und Nacht abgerufen werden, dann muss der Sensor ausgetauscht werden. Der Trendpfeil auf dem Display bietet zusätzliche Sicherheit und zeigt an, in welche Richtung sich der Wert in naher Zukunft bewegt. Auch kleine Reisende mit Diabetes können von dem System profitieren, denn es ist für Kinder ab vier Jahren erhältlich.⁽⁷⁾ Auf der Zugfahrt oder beim Warten auf einen Flug können so zwischendurch die Glukosewerte gescannt werden.* Mit dem System ist der Glukoseverlauf immer im Blick und auf Schwankungen kann schnell reagiert werden. Röntgengeräte bei Sicherheitskontrollen am Flughafen können mit FreeStyle Libre bedenkenlos passiert werden. Das Sicherheitspersonal sollte jedoch vorher informiert werden.



Am Urlaubsziel: Freiheit genießen mit Diabetes

Am Urlaubsort angekommen, heißt es für viele: Sommer, Spaß und sorglos Schlemmen. Während einige ihre Kondition beim Bergsteigen herausfordern, erleben andere einen Adrenalinkick beim Rafting. "Erhöhte Temperaturen, unbekannte Speisen oder vermehrte Aktivität können zu schwer einschätzbaren Veränderungen des Glukosewerts führen", warnt Dr. Kröger. Seine Empfehlung ist es, in den ersten Tagen desurlaubes häufiger den Glukosewert zu überprüfen als im normalen Alltag. Durch einen unkomplizierten Scan ist dies mit FreeStyle Libre überall und jederzeit, selbst durch Kleidung hindurch, möglich.(9) Das bietet Urlaubern mehr Freiheit. Da der Sensor wasserdicht ist, steht auch Plantschen im Wasser nichts im Wege.(10)

Klarer Zeitgewinn: Das Scannen des FreeStyle Libre ist wesentlich schneller als die klassische Blutzuckermessung.(8) So bleibt im Urlaub mehr Zeit für andere wichtige Dinge. FreeStyle Libre gibt Menschen mit Diabetes die Freiheit beim Reisen zurück. Besonders im Urlaub gilt deshalb: Warum stechen, wenn man scannen kann?(4,5)

Wie kann ich FreeStyle Libre erwerben?

Das FreeStyle Libre Starter Set (1 Lesegerät + 2 Sensoren) kostet 169,90 Euro und ist im Online-Shop auf www.FreeStyleLibre.de [1] oder telefonisch unter der Hotline 0800 - 519 9 519 zu erwerben

Dr. med. Jens Kröger
Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe DDG
Zentrum für Diabetologie Hamburg Bergedorf
Glindersweg 80 Haus E
21029 Hamburg
Tel.: (040) 854 051 0
Dr.J.Kroeger@t-online.de [2]

Tipp: Eine ärztliche Bescheinigung auf Reisen immer griffbereit haben

Um auf einen Blick zu wissen, was ein Mensch mit Diabetes auf Reisen griffbereit haben sollte, hilft eine Checkliste, die unter: http://medipresse.de/kunden/abbott/Aerztliche_Bescheinigung.pdf [3] heruntergeladen werden kann.

Besonders praktisch: Die Liste ist zugleich auch eine ärztliche Bescheinigung, die vom Arzt unterschrieben werden kann. Diese Bescheinigung sollte beim Passieren der Sicherheitskontrollen vorgezeigt werden und hält fest, dass Sie Diabetes haben und deshalb auf die regelmäßige Zufuhr von Insulin angewiesen sind und zur Sicherstellung einer ordnungsgemäßen Therapie folgende Gegenstände auf Reisen mitführen dürfen/ müssen.

(1) Erhard G. Siegel, Eberhard G. Siegel: Versorgungsstrukturen, Berufsbilder und professionelle Diabetesorganisationen in Deutschland. In: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2016 Die Bestandsaufnahme. Mainz, S. 25-36.

(2) <http://www.diabetikerausweis.de/#text> [4] stellt den Text, der in einen Diabetikerausweis gehört, in über 26 Sprachen zur Verfügung.

(3) <http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlin...> [5] (Letzter Zugriff: 06.04.2016).

(4) Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die



Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

(5) Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden.

(6) In einer von Abbott Diabetes Care durchgeführten Umfrage bei Erwachsenen stimmten 80% der befragten Personen (n=30) zu, dass das Messen ihrer Glukosewerte durch einen Scan weniger unangenehm ist, als die herkömmliche Blutzuckermessung.

(7) FreeStyle Libre ist zertifiziert für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene mit Diabetes. Die Aufsichtspflicht über die Anwendung und die Auswertung von FreeStyle Libre bei Kindern ab 4 Jahren und Jugendlichen bis 17 Jahren obliegt der Verantwortung einer volljährigen Person.

(8) Rittmeyer, D.; Schmid, C. et al.: A novel glucose monitoring system versus a conventional SMBG system: time and step analysis. ATTD-0466. 8th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes, Paris, February 18-21, 2015.

(9) Das Lesegerät kann die Daten des Sensors in einem Abstand von 1 cm bis 4 cm erfassen.

(10) Der Sensor ist in bis zu 1 m Wassertiefe für die Dauer von bis zu 30 Minuten wasserfest.

* Wir empfehlen, das Lesegerät während des Fluges auszuschalten und nicht zum Scannen des Sensors zu verwenden. Die Teststreifenöffnung kann jedoch zum Ablesen der Blutzucker- oder Keton-Messwerte verwendet werden. Beim Einschalten des Lesegeräts mit der Start-Taste wird die Funkerkennung aktiviert. Damit die Funkerkennung nicht aktiviert wird, muss der Benutzer das Lesegerät durch Einführen eines Teststreifens einschalten.

Rothenburg & Partner GmbH

Verena Busch

Friesenweg 5f

22763 Hamburg

redaktion@rothenburg-pr.de [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:22): <http://www.medkom24.eu/node/21517>

Links:

[1] <http://www.FreeStyleLibre.de>

[2] <mailto:Dr.J.Kroeger@t-online.de>

[3] http://medipresse.de/kunden/abbott/Aerztliche_Bescheinigung.pdf

[4] <http://www.diabetikerausweis.de/#text>

[5] http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/AktualisierungTherapieTyp1Diabetes_1_20120319_TL.pdf

[6] <mailto:redaktion@rothenburg-pr.de>