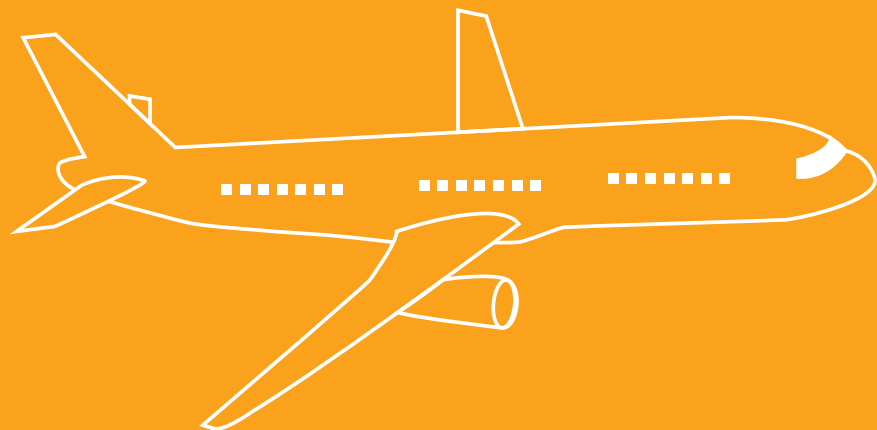


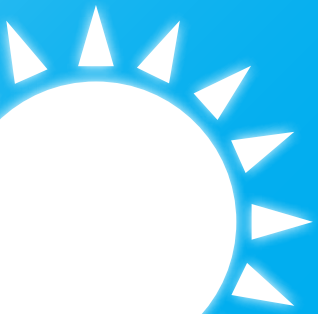


Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

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.



wellion
Club





- **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.

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 Styroporbehälter.

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 insulinispritzende 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
LUNA *trio*



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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION:
KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER
TESTSTREIFEN-
EINSCHUB

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



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



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

GOLD 1SHOT

Vanillegeschmack

Wellion ORANGE
Wellion GOLD
Wellion 1shot

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

PZN 2704308
PZN 3463775
PZN 4192479

Ihre Wellion Club Vorteile - auf einen Blick

Wir sind gerne für Sie da

1 x pro Jahr kostenlose Ersatzbatterien für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

Gratis Wellion Blutzucker-Tagebuch

Wir freuen uns auf Ihre Anliegen, bei Fragen zu unseren Produkten & Services rufen Sie uns gerne an
02626 / 64 190

1 Wellion Blutzuckermessgerät inkl. 10 Blutzucker-Teststreifen bei Anmeldung zum Wellion CLUB

GRATIS
Blutzucker-
messgerät

Wellion Blutzucker-Teststreifen direkt bei uns zum Mitgliederpreis um nur 19,95 €

(im Onlineshop wellion.at, telefonisch oder per Email)



**Persönliche
Beratung &
kostenloser
Service**

**Wellion
Teststreifen
zum
Mitglieder-
Preis**

 **wellion**
Club

Rund um die Uhr

Volle Auswahl und Information auf wellion.at

- Angebote im Onlineshop
- Produktvideos
- Download Ratgeber / Handbücher
- informative Gesundheits-Beiträge
- Wellion Newsletter
- Wellion Club

**Onlineshop
wellion.at**

**Wellion
Treue-
geschenke**

Wir sagen Danke

Holen Sie sich regelmäßig ein Wellion Geschenk - wählen Sie Ihren Favoriten:
FRIGO L Kühltasche, Pflegecreme, ORANGE, GOLD, DIABASIC, ZIMT plus, CHOLEX, FERRUM, VITAMIN D3, the wellness co. MOBILE GEL

*Schicken Sie uns 8 Stk Wellion Papier-Teststreifendeckel (Wellion CALLA / LUNA / GALILEO / NEWTON Papier-Deckel der 50 Stk-Pkg mit LOT-Nr. & Datum) mit Ihrer Adresse und Ihrem Wunschgeschenk

**Ihre Gesundheit ist
unser Anliegen!**

im praktischen
Kartenformat als
internationaler
Diabetesausweis





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

Online anmelden unter

www.wellion.at/wellion-club

oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

Persönliche Beratung & kostenloser Service

**Wir freuen uns auf Ihre Anliegen.
Bei Fragen zu unseren Produkten &
Services rufen Sie uns gerne an**

02626 / 64 190

Wir sind gerne für Sie da

Wellion CLUB Anmeldung

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschemessgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und leserlich ausfüllen!)

Vorname

Nachname

Straße

PLZ / Ort

E-Mail

Geb.-Datum

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handels GmbH, Gewerbepark 10, 7221 Marz, in der 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 Zugangsdaten, der Erstellung und Vergabe des Willkommensgeschenkes, der Bearbeitung der Club-Bestellung, der Zuweisung der Zuerdung des Wellion Journals sowie der Zuerdung der regelmäßigen 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.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen. WEL126AT-2023-11

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

Antwortsendung

MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
7221 Marz

wellion® Club

Gleich online anmelden unter
www.wellion.at/wellion-club

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set
(inkl. 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.
Informationen zu den Wellion Messgeräten
finden Sie auf www.wellion.at

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.



Ihre ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190
office@medtrust.at
www.wellion.at

Persönliche Betreuung ist
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.
www.wellion.at/wellion-club