

# Consigli per quando si viaggia

Viaggiare con il diabete richiede un po' di pianificazione in più prima del viaggio.

Questi suggerimenti e il controllo della glicemia consentiranno di evitare problemi durante il viaggio.



## Pianificazione e materiali di consumo

Prima di partire per un viaggio, chiedere al proprio medico di fiducia di scrivere una lettera in cui sia specificata la propria condizione di persona con diabete. La lettera deve contenere quanto segue:<sup>1</sup>



1. Tutti i medicinali da assumere
2. I materiali di consumo necessari
3. Eventuali allergie alimentari o da farmaci



## Durante la preparazione per il viaggio, effettuare quanto segue:

- ✓ Assicurarsi di avere un'identificazione medica, come un braccialetto o una collana, dove sia indicata la propria condizione di persona con diabete
- ✓ Se si visita un paese straniero, imparare a dire "Ho il diabete" e "zucchero" o "succo d'arancia" nella lingua del paese straniero che si intende visitare
- ✓ Portare con se una quantità supplementare di medicinali e materiali di consumo per il diabete in caso di permanenza prolungata o di problemi di viaggio<sup>1</sup>
- ✓ Mettere i medicinali e i materiali necessari nel bagaglio a mano. Ad esempio, pillole, glucometro, relativi materiali di consumo e snack
- ✓ Assicurarsi che sui medicinali sia indicato il proprio nome e le dosi da assumere
- ✓ Chiedere al proprio medico se è necessario un kit di emergenza con glucagone in caso di glicemia grave. Questi kit contengono tutto il necessario per somministrare una dose di glucosio in caso di eccessivo abbassamento della glicemia
- ✓ Indossare le scarpe nuove almeno 2 o 3 settimane prima del viaggio<sup>1</sup>



## Se si viaggia in aereo:

1. Informare gli agenti di sicurezza dell'aeroporto che si sta viaggiando con farmaci e materiali di consumo per il diabete. Informare il personale se si indossa un apparecchio per il monitoraggio continuo del glucosio.<sup>1</sup>
2. Non mettere mai l'insulina o altri farmaci nel bagaglio da stiva. Le persone con diabete possono portare con sé oltre 96,4 grammi di insulina e altri farmaci liquidi ai controlli di sicurezza dell'aeroporto.<sup>1</sup>
3. Conservare l'insulina al fresco in una borsa termica con panetti di gel ghiacciato.
4. Informare gli assistenti di volo di avere il diabete.
5. Bere molta acqua ed evitare di bere troppo alcol.
6. Prima di salire sull'aereo, chiedere se verrà servito un pasto o uno spuntino. Se non verrà servito cibo, portare o acquistare cibo da mangiare al momento giusto.
7. Tenere i materiali di consumo per il diabete, snack di emergenza e gel o compresse di glucosio con sé e non nello scomparto superiore.
8. Se si deve assumere insulina, attendere fino a poco prima di mangiare del cibo, in modo da prevenire l'abbassamento della glicemia.
9. Se si prevede di fare l'iniezione di insulina in bagno, prenotare un posto in corridoio in modo da poterlo raggiungere facilmente.
10. Non iniettare aria nel flacone di insulina prima di aspirare l'insulina nella siringa, poiché sull'aereo l'aria è pressurizzata.
11. Potrebbe essere necessario modificare la dose di insulina se si cambia fuso orario. Chiedere al proprio medico quali cambiamenti apportare alla dose o al programma di assunzione dell'insulina.

## Altri consigli per viaggiare se si ha il diabete:



Informare le persone con cui si viaggia di avere il diabete



Se si viaggia in un paese straniero e si usa l'insulina acquistata sul posto, potrebbe avere un dosaggio diverso; sarà necessario controllare l'etichetta e verificare la dose con il proprio medico



Controllare la glicemia più spesso, anche prima e dopo tutti i pasti.<sup>1</sup> I cambiamenti nelle abitudini quotidiane durante il viaggio possono influire sulla glicemia



Controllare la glicemia prima di guidare



Non lasciare le medicine in macchina o vicino a un finestrino. Potrebbero diventare troppo caldi o troppo freddi



Muoversi spesso in modo da evitare la formazione di coaguli di sangue nelle gambe



Non camminare a piedi nudi per evitare lesioni ai piedi

1. Mullin R, et al. Navigating travel with diabetes. Cleve Clin J Med. 2018;85(7):537-542.