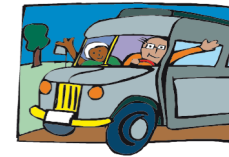


10 Suggerimenti per le persone con il diabete



In Viaggio

Non bisogna permettere al diabete di limitare la libertà di viaggiare!

È importante solo pianificare adeguatamente il proprio viaggio per escludere ogni problema.

Suggerimenti



1 Prima di mettersi in viaggio, informarsi su:

- L'intervallo di temperatura locale, il fuso orario, il sistema sanitario del Paese in questione.
- La copertura assicurativa in caso di malattia durante il viaggio.
- La locazione e l'accesso ai centri sanitari.
- Le vaccinazioni richieste.
- La tipologia di pasti e di alimentazione più frequentemente adottata nel luogo di destinazione.
- L'ora dei pasti nel caso in cui si tratti di un viaggio organizzato.

2 Portare con sé provviste e farmaci necessari

in quantità maggiore rispetto ai giorni pianificati, nel caso in cui il viaggio di ritorno subisca un ritardo.



3 NON DIMENTICARE di portare:

- La terapia farmacologica: pillole, insulina ecc.
- Lo strumento di misurazione del livello di glucosio nel sangue e l'occorrente per l'iniezione: strisce reattive, strumento di misurazione del glucosio, siringhe ecc.
- La documentazione sanitaria: tessera sanitaria, ricetta del proprio dottore, copertura assicurativa per il viaggio, un breve riassunto relativo al proprio diabete e al trattamento.
- Un piccolo kit di pronto soccorso.
- Se si viaggia in aereo, **mettere tutto nel proprio bagaglio a mano!**



4 Avere sempre del cibo a portata di mano in caso di ipoglicemia ("abbassamento" del livello di glucosio). Ad esempio frutta, biscotti, zollette di zucchero o caramelle.



5 Indossare vestiti e calzature comode, tenendo presente il clima e le attività che verranno intraprese una volta giunti nella destinazione delle vacanze. Non dimenticare gli occhiali da sole, il cappello, il filtro solare, i guanti ecc.



... Continuazione dei suggerimenti sui viaggi.

6 Portare con sé un documento di riconoscimento

(es ID card, braccialetto, catenina ecc.) che attesti la condizione di diabete. Informare i compagni di viaggio del diabete, per poter contare sul loro aiuto in caso di ipoglicemia.



7 Se si guida, fermarsi ogni 2 ore per riposarsi.



Cercare di:

- Viaggiare in paesi con un'adeguata assistenza sanitaria.
- Consumare alimenti conosciuti.
- Bere acqua e bibite in bottiglia.
- Viaggiare con la famiglia o gli amici e assicurarsi che i propri compagni di viaggio siano al corrente della condizione di diabete.



Cercare di evitare:

- Paesi con temperature estreme.
- Salse, maionese, carne e pesce crudi e altri cibi non abituali.
- Di bere da fontane o pozzi.
- La pratica di esercizi molto pesanti o di sport ad alto rischio.

Se si fa uso di insulina, ricordare che...



- 8 L'insulina può avere differenti concentrazioni in altri Paesi. Se è necessario acquistarla, è opportuno comprare anche le siringhe in uso in quel Paese.

- 9 Le differenze di fuso orario possono apportare dei cambiamenti nella normale programmazione di iniezioni e pasti. Parlare con il proprio team diabetologico prima di mettersi in viaggio.



Milano



New York

- 10 Non c'è bisogno di trasportare l'insulina in contenitori specifici, ma bisogna evitare di esporla a temperature estreme.

Ricordare che:

- La temperatura può superare i 40° nel cruscotto della macchina.
- Le basse temperature presenti nella zona di carico dell'aereo, possono rendere l'insulina inutilizzabile.

Buon viaggio!