

LISTA DI CONTROLLO DIABETE DI TIPO 1 E VIAGGI

Prima del viaggio

Visita medica

- ☐ Rivolgetevi al vostro medico per un controllo di routine.
- ☐ Richiedete un certificato medico che illustri la vostra condizione (in inglese),
https://www.federationdesdiabetiques.org/public/wysiwyg/Modele_certificat_medical_pompe.pdf.
- ☐ Ottenere le prescrizioni per i farmaci (in inglese e, se possibile, nella lingua del Paese di destinazione).
- ☐ Discutere con il medico come regolare le dosi di insulina in caso di jet lag.
- ☐ Controllate che le vostre vaccinazioni siano aggiornate, comprese quelle per la vostra destinazione.
- ☐ Se necessario, portare con sé altri farmaci: antidiarroici, antivomito, antimalarici se indicati, cerotti, ecc.

Medicinali e materiali di consumo (prevedere fino a 2 volte la quantità necessaria)

- ☐ Insuline: lente e veloci.
- ☐ Custodia isolata per mantenere l'insulina alla giusta temperatura.
- ☐ Penna con aghi e/o siringhe da insulina.
- ☐ Pompa per insulina e accessori (serbatoi, tubi, cateteri, Emla, ecc.).
- ☐ Disinfettante.
- ☐ Glucometro, strisce reattive e pungidito con lancette per la glicemia.
- ☐ Strisce di chetoni nelle urine o nel sangue.
- ☐ Batterie supplementari per tutti i dispositivi.
- ☐ Caricabatterie e batterie esterne con adattatore nazionale.
- ☐ Glucagone (BAQSIMI) con spiegazioni per gli accompagnatori.
- ☐ Compresse o gel di glucosio per il trattamento dell'ipoglicemia.
- ☐ Snack zuccherini veloci e di lunga durata (biscotti, uva sultanina, barrette energetiche, ecc.).
- ☐ È possibile ordinare un microinfusore di insulina sostitutivo con un mese di anticipo.

Documenti

- ☐ Tessera diabetica e tessera assicurativa.
- ☐ Prescrizioni per tutti i farmaci e certificato medico.
- ☐ Numero di telefono di emergenza.
- ☐ Cercate le cliniche o gli ospedali vicini alla vostra destinazione.
- ☐ Informarsi sul tipo di insulina disponibile nel Paese di destinazione, poiché la concentrazione e le dimensioni delle siringhe possono essere diverse.
- ☐ Prendere un elenco delle conversioni del glucosio da mg/dl a mmol/l.
<https://type1better.com/wp-content/uploads/2022/04/Table-de-conversion-glyce%CC%81mique.pdf>

Durante il viaggio

Trasporto di medicinali

- ☐ Dividete i farmaci e le attrezzature tra diversi **bagagli a mano** (in caso di volo), che dovrete **sempre avere con voi in cabina**: il bagaglio da stiva potrebbe non arrivare a destinazione e la temperatura potrebbe deteriorare l'insulina.

LISTA DI CONTROLLO DIABETE DI TIPO 1 E VIAGGI

Gestione del tempo e dei pasti

- ☐ Monitorare più frequentemente i livelli di zucchero nel sangue e regolare le dosi di insulina.
- ☐ Preparare degli spuntini per evitare l'ipoglicemia durante i lunghi viaggi.
- ☐ Mangiate e idratatevi regolarmente.

Verso la destinazione

Immagazzinare le forniture

- ☐ Conservate le scorte e i farmaci in un luogo sicuro e fresco.
- ☐ Informate i vostri compagni di viaggio delle vostre condizioni e di cosa fare in caso di emergenza.
- ☐ Non lasciare l'insulina esposta a temperature estreme; non metterla nel congelatore.

Attività e gestione dello stress

- ☐ Pianificare l'attività fisica e monitorare i livelli di zucchero nel sangue prima, durante e dopo l'esercizio.
- ☐ Praticare tecniche di gestione dello stress (respirazione, meditazione).
- ☐ Portate delle buone scarpe e controllate i vostri piedi.
- ☐ Attenzione ai climi con temperature estreme, che possono modificare la velocità di assorbimento dell'insulina (<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med>).
- ☐ Altitudine: controllare più frequentemente i livelli di zucchero nel sangue (attenzione, alcuni glucometri non funzionano bene in altitudine).

Pasti e cibo

- ☐ Siate vigili con i nuovi alimenti e monitorate il loro impatto sui livelli di zucchero nel sangue.
- ☐ Rimanete idratati, soprattutto nei climi caldi.

Seguendo questa lista di controllo, potrete viaggiare in sicurezza e godervi appieno il vostro viaggio gestendo efficacemente il vostro diabete di tipo 1.

Informazioni aggiuntive / Riferimenti

- HUG per il diabete MOOC:
- <https://www.diabete1.ch/discover/>
- <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/check-list-voyage>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html>
- <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.html#for-traveling-with-diabetes.html>
- Viaggi internazionali con una malattia cronica - Rischi per la salute, sfide pratiche e raccomandazioni basate sull'evidenza. [IJTMGH 2021;9\(2\):44-59](#):
- Guida al viaggio per le persone con diabete; una revisione narrativa . [IJTMGH 2015;3\(4\):143-147](#)
- **Rischi per la salute dei viaggiatori giovani adulti con diabete di tipo 1** . [JTM 2014; Vol 21 \(Issue 6\): 391-396](#)
- J Travel Med 2006; 13:255- 260