



In viaggio con il
DIABETE

CONSIGLI GENERALI



Ricordati di portare con te:

- Una **quantità di farmaco doppia** rispetto a quella presumibilmente necessaria per il periodo del viaggio, per non rimanere senza farmaci in caso di ritardo del volo o del treno o in caso di lunghe code per il rientro in macchina;
- Tutte le diverse penne di insulina, se la terapia prevede diversi tipi di insulina;
- Siringhe e aghi in abbondanza;
- Glucometro, strisce e lancette per misurare la glicemia, in abbondanza;
- **Dichiarazione che attesti la vostra condizione** di persona con diabete e cosa fare in caso di emergenza (per esempio in caso di crisi ipoglicemica), specie se si viaggia da soli, può essere utile indicare il numero di un contatto di emergenza (un familiare, un amico) ed eventualmente del medico curante. Se andate all'estero, traducete le informazioni essenziali in inglese;
- **Certificato medico**, con data non anteriore a 30 giorni, che attesti la necessità, quantità e modalità di assunzione e somministrazione del farmaco: il foglietto illustrativo del medicinale e un'autocertificazione attestante che il contenitore sia anti-urto e anti-rovesciamento.

I FARMACI

- Tieni sempre i **medicinali a portata di mano** (anche quelli di scorta) per poterli conservare in modo corretto ed evitare di rimanerne sprovvisto.
- Se viaggi in aereo, prepara i farmaci in un **sacchetto trasparente e richiudibile**, separato da quello dei liquidi e posizionali sul nastro per farli ispezionare dagli addetti alla sicurezza dell'aeroporto.
- Non mettere mai l'insulina nel bagaglio da spedire perché potrebbe risentire degli importanti **sbalzi di temperatura** e di pressione nella stiva dell'aereo. Dopo il viaggio osserva il contenitore (o la penna) con attenzione prima di iniettare il bolo di insulina e in caso di aspetto anomalo, cambia flacone (o penna).



Non rinunciare a viaggiare...

SI RINGRAZIA la direzione generale asl Taranto
Dott. Vito Gregorio Colacicco
Dott. Sante Minerba

A cura degli Ambulatori di Endocrinologia e Diabetologia
Distretto Socio Sanitario N. 2 - Massafra (TA)
Direttore: **Dott. Francesco Paolo SANTORO**
Dirigente delle Professioni Sanitarie: **Dott.ssa Maria CASSANO**

Medici Specialisti
Vincenza DELMONTE
Giovanni DAMBROSIO
Anna Pia LASSANDRO

Infermieri dedicati
Giuseppe RUSSO
Antoniana GRASSI

Dietista
Serena BAVARO

Fonte:
SID - Società Italiana
di Diabetologia

