



In viaggio con il  
**DIABETE**

## CONSIGLI GENERALI



Ricordati di portare con te:

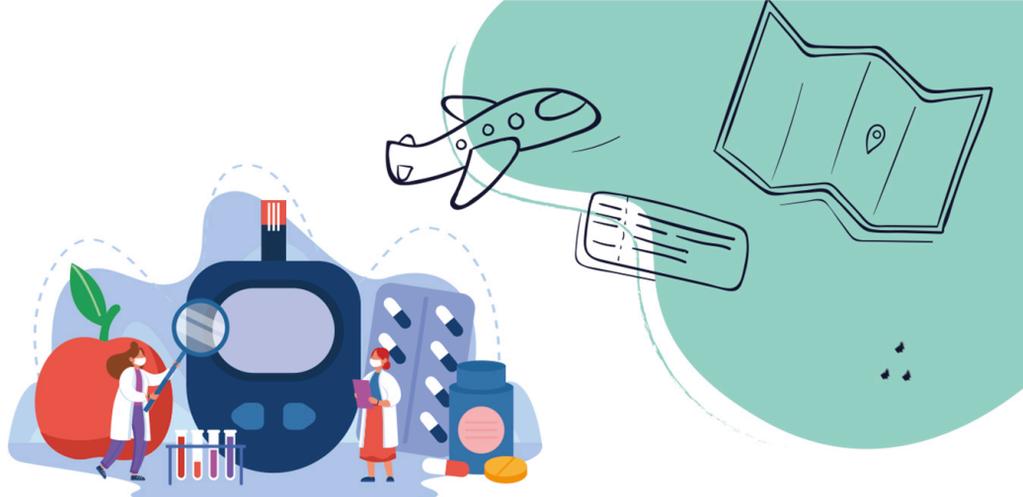
- Una **quantità di farmaco doppia** rispetto a quella presumibilmente necessaria per il periodo del viaggio, per non rimanere senza farmaci in caso di ritardo del volo o del treno o in caso di lunghe code per il rientro in macchina;
- Tutte le diverse penne di insulina, se la terapia prevede diversi 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...*



## ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

- **Rispetta l'orario dei pasti** e non scombussolare troppo la giornata, nonostante eventuali fusi-orari;
- Chiedi al diabetologo come gestire l'insulina basale se il viaggio è lungo e cambia il fuso-orario;
- Tieni a portata di mano una **fonte di glucosio a rapida azione** (in caso di eventuali crisi ipoglicemiche) o degli snack come crackers integrali, biscotti secchi, caramelle dure e fondenti;
- Stare seduti a lungo durante il viaggio può far aumentare la glicemia. Se possibile, **ricordati di muoverti**, sia in treno, che in aereo e di fare ogni tanto delle soste se viaggi in auto. **Il trekking prolungato** o le lunghe passeggiate, al contrario, possono far crollare i livelli di glicemia. Tieni a portata di mano degli snack.

## SENSORI E MICROINFUSORI

Se indossi un **microinfusore** (pompa da insulina) o un sensore per il monitoraggio continuo della glicemia (Cgm) informa gli addetti alla sicurezza prima delle procedure di controllo; per alcuni device l'azienda produttrice consiglia di **evitare di entrare negli scanner** dell'aeroporto (si può richiedere eventualmente una perquisizione manuale). Ricorda di adeguarne la regolazione al nuovo orario in caso di fuso-orario.

*viaggia con il Diabete!*



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

