

DECALOGO ANTI-IMPREVISTI IN VIAGGIO

VIAGGIARE CON IL DIABETE: LE 10 REGOLE CHE I DIABETOLOGI RACCOMANDANO DI SEGUIRE

- ❶ Ricordati di portare una **quantità di farmaco doppia** di quella presumibilmente necessaria per il periodo del viaggio, per non rimanere senza farmaci in caso di un ritardo del volo o del treno o in caso di lunghe code per il rientro in macchina. Attenzione a portare tutte le diverse penne di insulina e non un tipo solo, se se ne usano di più tipi, e averne di scorta. Porta materiale di consumo per il microinfusore e relativi sensori in abbondanza. Portare il glucometro e strisce e lancette per misurare la glicemia, in abbondanza;
- ❷ Tieni sempre i **medicinali a portata di mano** (anche quelli di scorta) ed evita di esporli a temperature troppo basse o troppo alte;
- ❸ Tieni a portata di mano una **fonte di glucosio a rapida azione** (in caso di eventuali crisi ipoglicemiche) o degli snack in barrette (vanno bene anche crackers integrali, biscotti secchi, caramelle dure e fondenti);
- ❹ Porta con te (in particolare se viaggiate da soli) una **dichiarazione che attesti la tua condizione** di persona con diabete, e cosa fare in caso di emergenza (per esempio in caso di crisi ipoglicemica); può essere utile indicare il numero di un contatto di emergenza (un familiare, un amico) ed eventualmente del medico curante. Se vai all'estero, traduci le informazioni essenziali in inglese;
- ❺ Viaggi lunghi e fusi orari possono alterare la routine quotidiana. Le persone con diabete dovrebbero cercare di **rispettare l'orario dei pasti** e non scombussolare troppo la loro giornata; se indossi un microinfusore, ricordati di adeguare la regolazione al nuovo orario. Chiedi al diabetologo come gestire l'insulina basale se il viaggio è lungo e cambia il fuso orario;
- ❻ 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;
- ❼ Se viaggi in aereo, porta con te un **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;
- ❽ Prepara i farmaci in un **sacchetto trasparente e richiudibile**, separato da quello dei liquidi e posizzionarli sul nastro per farli ispezionare dagli addetti alla sicurezza dell'aeroporto;
- ❾ Se indossi un microinfusore ('pompa per 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);
- ❿ 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).