



Consigli di viaggio per i pazienti con diabete

Essere malati di diabete non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Tuttavia, è necessaria una pianificazione con largo anticipo. Perché in vacanza può capitare di mangiare per strada, fra l'altro piatti sconosciuti, di muoversi di più e magari di viaggiare con un fuso orario diverso. Tutto questo può richiedere un diverso dosaggio dei medicinali contro il diabete. Discutete in anticipo (almeno 4-6 settimane prima della partenza) dei vostri piani di viaggio con il vostro medico e chiedetegli un certificato che attesti che siete diabetici, in modo da poter superare senza problemi i controlli di frontiera e di sicurezza con i vostri medicinali e i dispositivi di self testing.

■ Destinazione

A seconda del Paese di destinazione, il cibo contiene quantità variabili di carboidrati. Informatevi sui principali alimenti locali. Informatevi su dove si trova il medico, la farmacia o l'ospedale più vicini e se i vostri medicinali sono reperibili in caso di emergenza. Per precauzione, fateveli prescrivere in inglese.

■ Vaccinazioni

Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta. Perché qualsiasi malattia può essere pericolosa anche per il controllo metabolico.

■ Mezzi di trasporto

A seconda del mezzo di trasporto (treno, aereo, nave, auto, pullman, ecc.) è necessario organizzare una serie di cose. Verificate con il servizio ferroviario, la compagnia aerea o la linea di crociera se ci sono menù per diabetici e ordinateli in anticipo. Chiedete se potete conservare l'insulina o le penne in frigorifero. In aereo,

in treno e nei viaggi più lunghi in pullman è necessario tenere nel bagaglio a mano medicinali e dispositivi di self testing.

Viaggi in aereo: chiedete in anticipo in aeroporto e alla compagnia aerea se potete portare nel bagaglio a mano tutto il necessario per il controllo del diabete. Questo include medicinali, insulina, siringhe monouso, aghi, pompa per insulina con accessori, misuratore di glucosio nel sangue e relativi accessori, lancette pungidito, strisce reattive e glucosio in caso di glicemia bassa. Richiedete anche le disposizioni particolari locali.

■ Medicamenti

È meglio portarne più dell'esatta quantità necessaria, preferibilmente il doppio. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Per viaggi lunghi in auto o in pullman, una borsa termica proteggerà i medicinali dal calore eccessivo.

Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se è possibile portare con sé i medicinali necessari nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

■ Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Se viaggiate verso ovest, la vostra giornata sarà più lunga; se viaggiate verso est, sarà più breve. Pianificate insieme al vostro medico il dosaggio e gli intervalli del

monitoraggio glicemico, così come gli spuntini o un piano degli intervalli tra iniezioni e pasti. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi quando avete preso quali medicinali.

Durante il viaggio

Di solito si è più attivi in vacanza che a casa. Discutete con il vostro medico delle attività che potete fare senza problemi e su come regolarvi con dosaggio e spuntini quando fate esercizio fisico. Pensate ai prodotti per la cura dei piedi quando fate escursioni o viaggiate in Paesi caldi. Quando partite per un'escursione, portate con voi buone calzature che sapete che non vi faranno male ai piedi nemmeno se indossate a lungo. Chiedete al vostro medico come potete curare da soli le lesioni di lieve entità che possono capitare in viaggio. Chiedete al vostro medico di spiegarvi come assumere i medicinali contro il diabete se, in viaggio, vi dovesse capitare di avere la febbre, soffrire il mal di mare o di un disturbo gastrointestinale acuto con vomito, nausea e diarrea.

Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica. È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio, nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati. Portate con voi la tessera sanitaria della cassa malattia con la quale avete stipulato l'assicurazione di base. Il retro è una tessera sanitaria europea che vi dà diritto a ricevere cure mediche impreviste nei Paesi dell'UE/AELS.

Informazioni utili



Assistenza nella traduzione della vostra carta d'identità di diabetico



Glossari plurilingue sul diabete: i termini più importanti quando si parla di diabete in 10 lingue



Informazioni per chi viaggia diabetesvizzera



Chi parte in viaggio (opuscolo del Dipartimento federale degli affari esteri DFAE)



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Consulenza medica in viaggio safetravel.ch

Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande
- certificato medico con la diagnosi di diabete e la descrizione del trattamento in corso (preferibilmente multilingue o in inglese)
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- certificato di vaccinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- carta d'identità di diabetico internazionale
- tessera sanitaria europea

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni: www.tcs-mymed.ch