



È arrivata l'estate ed è ora di partire per le vacanze. Molti italiani rinuncerebbero a tante cose, ma difficilmente ad un periodo di vacanza al mare o in qualche località di villeggiatura, spesso all'estero e sempre di più verso località lontane esotiche o addirittura estreme. Da Marco Polo a Cristoforo Colombo fino ai celebri Soldini e Fogar, per passione o necessità l'esplorazione ed il viaggio sono parte integrante del dna della nostra cultura. Ma cosa succede quando si intromette in questa nostra indole collettiva il diabete? È necessario rinunciare o anche solo limitare i viaggi all'estero? Oppure è possibile continuare a esplorare e a viaggiare tranquillamente come se niente fosse? Ricordate che un diabete ben controllato e correttamente gestito non impedisce di viaggiare, necessita solo di una serie di piccole attenzioni in più rispetto alla routine quotidiana e qualche precauzione di tipo burocratico. Cercheremo in queste pagine di fare chiarezza e fornire in modo semplice e sintetico tutte quelle informazioni basilari per approcciarsi e gestire, nonostante il diabete, anche i più complessi viaggi verso le destinazioni più disparate.

Dove vai? prima di partire ricordarsi di...

Una volta decisa la destinazione è di primaria importanza approfondire una serie di aspetti che normalmente (purtroppo) da semplici turisti non sempre vengono presi seriamente in considerazione, ma che in caso di diabete risultano veramente essenziali per non rovinare la vacanza, e non solo. È buona norma consultare il proprio diabetologo o il proprio medico di fiducia per pianificare al meglio, da un punto di vista sanitario, il viaggio. In base alla destinazione ed al tipo di mezzo di trasporto utilizzato potrà dare una serie di indicazioni utili su come comportarsi in caso di scompensi glicemici, come prevenirli e quali accorgimenti personalizzati mettere in atto per gestire al meglio e con minor peso il diabete. Soprattutto in caso di utilizzo di insulina o di terapia farmacologica sarà essenziale il suo supporto per programmare dosaggi ed intervalli di assunzione, a maggior ragione in caso di cambio di fuso orario. È suo compito anche quello di redigere un breve dossier, da tenere con sé durante il viaggio e il soggiorno, sulla situazione clinica e anamnestica (la storia sanitaria) del paziente, possibilmente in lingua inglese, segnalando anche le terapie (i farmaci), la dieta, le eventuali allergie o intolleranze alimentari.

Come bagaglio a mano portate con voi una "borsa dedicata" in cui riporre, oltre agli strumenti ed ai farmaci, tutta la documentazione necessaria.



**TIMBRO o  
CARTA INTESTATA**

**DELL'ASL O DEL CENTRO  
DIABETOLOGICO DI COMPETENZA**

To Whom It May Concern:

*This is to certify that Mr/Mrs NOME COGNOME,  
born in LUOGO DI NASCITA on DATA DI NASCITA*

***have diabetes mellitus type***

*and requires that the following drugs and medical supplies be available at all times:*

- *A blood glucose meter and testing supplies. This includes lancets (small sharps for drawing blood), a lancet finger stick device, and test strips: [NOME COMMERCIALE DEGLI STRUMENTI]*

- *Insulin for injection: [TIPO E DOSAGGIO DI INSULINA]*

**Current treatment:**

**Complications:**

**Note:**

**For emergency contacts:**

Dott.

Address:

Tel.

Mobile:

Fax:

email:

*Sincerely*

date and signature:

Un diabete ben controllato non è un ostacolo per il viaggio. Ecco i documenti, i farmaci e gli strumenti da portare con sé.

### DOCUMENTI

- Passaporto e Carta d'Identità
- Tessera Sanitaria
- Tessera T.E.A.M. o ID (carta diabetica)
- Lettera del diabetologo
- Breve dossier sulla situazione clinica generale
- Ricette d'emergenza
- Assicurazioni di viaggio



### FARMACI

(MEGLIO UNA BORSETTA TERMICA IN CASO DI INSULINA)

- Farmaci in uso
- Insulina
- Siringhe
- Farmaci di primo pronto soccorso (cerotti, antinfiammatori, antibiotici...)
- Zucchero e glucagone

### STRUMENTI

- Glucometro
- Strisce
- Aghi
- Pungidito
- Diario di automonitoraggio

Un diabete ben controllato non è un ostacolo per il viaggio. Ecco i documenti, i farmaci e gli strumenti da portare con sé.



# I viaggi all'estero

Scritto da La Redazione

---

