



**Consigli utili  
per il diabetico  
volante!**

## PREPARATIVI PER IL VIAGGIO:

Se è affetto da diabete e desidera che le sue vacanze si svolgano positivamente, lasciandole solo ricordi piacevoli, è bene che programmi le sue vacanze in modo dettagliato e avveduto.

Ciò vale in particolare per i viaggi in aereo. **La legge consente di portare l'insulina con sé a bordo di un aereo. Tuttavia, i diabetici devono essere in grado di poter esibire un attestato del loro medico che certifichi la malattia e la necessità di dover portare con sé determinato materiale (vedere «Certificato medico»).** Si informi per tempo, cioè prima di partire per il viaggio, su eventuali variazioni delle direttive applicate dalla sua compagnia aerea.

2-3 mesi prima del viaggio, si informi presso il suo medico di famiglia o presso un centro di informazione sulla medicina dei viaggi su eventuali vaccinazioni imposte per la sua destinazione e verifichi la sua attuale copertura vaccinale (tetano, ecc.). Verifichi inoltre la sua copertura assicurativa e si informi su un'assicurazione sanitaria valida all'estero.

## LISTA DI CONTROLLO DIABETE:

In allegato al «certificato medico» trova una lista di controllo dettagliata degli accessori per il diabete (PAG. 5)

Altre cose da portare con sé:

- Libretto di controllo della glicemia
- Carta d'identità di diabetico
- Certificato di vaccinazione
- Apparecchio per la misurazione della glicemia e materiale per l'iniezione di insulina di ricambio
- Farmacia da viaggio (materiale di medicazione, disinfettanti, medicinali contro nausea, vomito, diarrea, febbre, ecc.).

La composizione e i quantitativi della farmacia da viaggio dipendono dalla situazione personale, dalla destinazione del viaggio e dalla disponibilità di assistenza medica sul luogo prescelto.

**Si consiglia di riporre tutto il materiale nel bagaglio a mano. Non tutte le valigie giungono puntualmente a destinazione!**

## ATTENZIONE! INSULINA U-100:

In alcuni Paesi è ancora in commercio l'insulina U-40 o U-80. Si accerti pertanto, in caso di acquisto all'estero, che la concentrazione sia quella «giusta».

Per le iniezioni di insulina e per le penne di insulina devono essere utilizzate esclusivamente insuline U-100.

Si rischiano altrimenti gravi iperglicemie. Per l'utilizzo di insulina U-40 o U-80, deve utilizzare anche accessori per iniezione idonei all'insulina U-40 o U-80.

**Attenzione:** dopo le vacanze, elimini tutte le siringhe U-40 o U-80 inutilizzate. Qualora dovesse riempirle con l'insulina U-100 usata in vacanza c'è il rischio di causare gravi stati di ipoglicemia!

## CONTENITORE PER LO SMALTIMENTO A BORDO

*Occorre portare con sé nel bagaglio a mano un contenitore per il corretto smaltimento in aereo delle siringhe di Insulina, aghi e striscie usate.*

## **RISCHIO VASCOLARE:**

Per i pazienti affetti da una neuropatia e/o da disturbi dell'irrorazione sanguigna alle gambe e ai piedi in caso di viaggi aerei di una certa durata, sussiste un rischio leggermente elevato di ostruzioni venose da parte di un embolo (trombosi venosa), principalmente nelle gambe. Durante il volo, si muova regolarmente. Beva sufficientemente, ma eviti di eccedere con l'alcool. Se è soggetto ai piedi gonfi, indossi calze di compressione.

Valuti la sua situazione di rischio con il suo medico. In caso di maggiore rischio di trombosi può risultare utile un'iniezione di eparina il giorno del viaggio. Attenzione: l'aspirina non serve a nulla!

## **RISCHIO DI TROMBOSI VENOSA**

Rischio maggiorato:

- Età superiore ai 60 anni
- Varici
- Gambe gonfie
- Gravi disturbi cardiaci o polmonari
- Forte sovrappeso
- Pillola anticoncezionale
- Fino a 4 settimane dopo un parto
- Assunzione di estrogeni  
(per esempio durante la menopausa)

Rischio elevato:

- Trombosi o embolia in passato
- Malattia oncologica
- Casi di trombosi in famiglia  
(disturbi legati alla coagulazione)
- Dopo interventi di una certa  
importanza
- Gamba ingessata



## ADATTAMENTO DELLA TERAPIA IN PAESI CON ALTRI FUSI ORARI

Il giorno della partenza, i medicinali che abbassano la glicemia possono essere assunti secondo le prescrizioni abituali all'ora locale corrispondente.

Allo stesso modo, anche **l'insulina viene assunta senza variazioni se la differenza del fuso orario è inferiore a 3-4 ore.**

In caso di voli aerei con più fusi orari è necessario apportare degli adattamenti.

### **VOLO VERSO OCCIDENTE (PER ESEMPIO USA O SUDAMERICA):**

il vostro giorno di viaggio diventa più lungo. La dose dell'insulina base deve essere aumentata. In caso di pasto aggiuntivo, deve essere effettuata un'altra iniezione con insulina ad azione rapida.

### **VOLO VERSO ORIENTE (PER ESEMPIO INDIA, THAILANDIA O GIAPPONE):**

il vostro primo giorno di vacanza è più breve. Di conseguenza, si dovrebbe ridurre la dose dell'insulina base, vedere la tabella. Per il volo di rientro, ovviamente, la situazione è invertita.

Si faccia illustrare dal medico curante tutti gli adeguamenti necessari.

## Quanta insulina base mi occorre all'ora?

Il fabbisogno quotidiano di insulina base viene diviso per 24 (numero delle ore giornaliere). In caso di fabbisogno presupposto di 16 U al giorno si calcola  $\frac{16}{24}$ , cioè  $\frac{2}{3}$  U, risp. 0,6-0,7 U all'ora; in caso di fabbisogno di 24 U al giorno, il risultato è  $\frac{24}{24}$ , cioè 1 U all'ora.

## Qual è la differenza di fuso orario del mio volo?

Per esempio per New York - 6 ore, per Tokyo + 8 ore.

## Come varia di conseguenza il mio fabbisogno di insulina base?

- Fabbisogno quotidiano 16 U > 0,6 U all'ora > New York 6 h ×  $\frac{2}{3}$  U = 4 U  
> Tokyo 8 h ×  $\frac{2}{3}$  U = 5 U
- Fabbisogno quotidiano 24 U > 1,0 U all'ora > New York 6 h × 1,0 U = 6 U  
> Tokyo 8 h × 1,0 U = 8 U

## Mi serve una quantità maggiore o minore di insulina base?

Per i voli verso Oriente è necessario ridurre la dose di insulina (perché il giorno diventa più breve). Per i voli verso Occidente è necessario aumentare la dose di insulina (perché il giorno diventa più lungo).

- Esempio 1: in caso di fabbisogno quotidiano di 24 U, nel volo per New York devo iniettare 6 U in più di insulina base, cioè un totale di 30 U; nel volo di rientro da New York mi servono 6 U in meno, cioè un totale di 18 U.
- Esempio 2: in caso di fabbisogno quotidiano di 24 U, nel viaggio di andata per Tokyo devo iniettare 8 U in meno di insulina base per un totale di 16 U; nel volo di rientro da Tokyo mi servono 8 U in più per un totale di 32 U.

## Certificato medico/ *Medical certificate*

La Signora / Il Signor: \_\_\_\_\_

Mrs / Mr: \_\_\_\_\_

Data di nascita / date of birth: \_\_\_\_\_

è affetta/o da diabete, per cui deve assumere regolarmente l'insulina o medicinali destinati ad abbassare il livello di zucchero nel sangue. Per assicurare una terapia adeguata, quando viaggia deve portare con sé il seguente materiale:

*is a diabetic and therefore has to rely on regular supply of insulin and/ or other blood sugar-lowering medication. In order to ensure correct therapy, the following items must be carried while travelling:*

- Fiale di insulina/*insulin cartridges*
- Pompa insulinica con accessori/*insulin pump with accessories*
- Insulina: penna e relativi aghi o set di iniezioni/ *insulin: pen and needles or injection set*
- Glucagone: penna e relativi aghi o set di iniezioni/ *glucagon: pen and needles or injection set*
- GLP-1-agonisti: penna e relativi aghi o set di iniezioni/ *GLP-1 agonists: pen and needles or injection set*
- Compresse (ad es. metformina, sulfaniluree, inibitori SGLT-2 o della DPP-4, glitazoni, acarbosio, glinidi)/*tablets (e.g. metformin, sulfonylurea, gliflozins, DPP-4 inhibitors, glitazones, acarbose, glinides)*
- Strisce per test (glicemia o chetone)/*test strips (glucose or ketone)*
- Apparecchio per misurazione glicemia/*blood glucose meter*
- Pungidito con lancette/*blood lancets with pricking device*
- Zollette o gel di fruttosio/*dextrose-containing sweets or gels*

Medico /*doctor*: \_\_\_\_\_

Clinica / *hospital*: \_\_\_\_\_

Indirizzo / *address*: \_\_\_\_\_

Telefono / *telephone*: \_\_\_\_\_

Data, timbro, firma / *date, stamp, signature*: \_\_\_\_\_



agadpavia  
ASSOCIAZIONE GIOVANI ADULTI DIABETICI

[www.agadpavia.it](http://www.agadpavia.it)