



Goditi il viaggio!

In viaggio tranquilli,
senza preoccupazioni



ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.

Goditi il viaggio!

In viaggio tranquilli,
senza preoccupazioni



ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Viaggiare in totale relax

Essere attivi, viaggiare, andare in giro... Chi ha il diabete non deve affatto rinunciarvi. Occorre solo un minimo di pianificazione, per essere sicuri di avere tutto con sé. Questo vale sia per un viaggio d'affari che per una vacanza, per un lungo periodo di studio o per un weekend.

Pianificare vuol dire considerare diversi aspetti. Cosa mettere nello zainetto del diabete? Quali strumenti si possono portare in aereo? Come gestire un'eventuale differenza di fuso orario? A cosa fare attenzione quando si mangiano piatti esotici?

Questa Guida Accu-Chek è pensata per rispondere a queste domande e consentire di affrontare le situazioni che si possono incontrare viaggiando. Per godere davvero il viaggio!

Buon viaggio!

Roche Accu-Chek



Indice dei contenuti

- 4 Godersi il viaggio avendo tutto con sé**
- 6 Viaggiare come e dove si preferisce**
- 10 Glicemia? Controlli in viaggio**
- 12 Mangiare all'estero**
- 14 Esercizio fisico**
- 16 Qualche consiglio in più per chi usa il microinfusore**
- 18 La lista delle cose da non dimenticare**



Godersi il viaggio avendo tutto con sé

In ogni situazione, e in particolare durante i viaggi, controllare regolarmente la glicemia significa gestire il diabete con maggiore tranquillità e con una buona consapevolezza di quello che avviene nel proprio corpo. Trovandosi in situazioni e ambienti diversi da quelli abituali può essere utile controllare la glicemia più spesso del solito. In viaggio si vive con orari diversi.

Può accadere che il ritmo circadiano, vale a dire l'orologio interno del corpo, non sia più sincronizzato con le esigenze del momento. Spesso si è fisicamente più attivi del solito o ci si alimenta in modo differente e anche questo può causare variazioni nella glicemia.

Per tutte queste ragioni è fondamentale portare con sé non il solito kit di pronto soccorso, ma un vero e proprio 'zainetto del diabete' da preparare con cura prima di partire e tenere sempre con sé per i controlli della glicemia e le iniezioni di insulina.

Cosa mettere nello 'zainetto del diabete'

- ✓ Lettore della glicemia con batterie di riserva e strisce reattive
- ✓ Pungidito e scorta di lancette
- ✓ Insulina in quantità doppia rispetto a quella che sarebbe normalmente necessaria per un periodo pari alla durata del viaggio
- ✓ Penne di riserva e siringhe
- ✓ Zuccheri a rapido assorbimento e snack
- ✓ Siringa di glucagone
- ✓ 'Tesserina-diabete' e diario glicemico
- ✓ Una lettera del medico che certifichi la necessità di portare sempre con sé farmaci, siringhe e lancette
- ✓ Cerotti, forbici, pinzette, disinfettanti
- ✓ Le medicine abituali
- ✓ Antipiretici, antidolorifici, farmaci per diarrea, nausea o costipazione
- ✓ Strisce per verificare la presenza di chetoni nelle urine

All'insulina non piace il caldo

Se esposta direttamente alla luce del sole o a temperature superiori ai 37° C, l'insulina può deteriorarsi. Anche il gelo deve essere evitato. Se l'insulina cambia aspetto e per esempio assume un colore diverso o si presenta striata o con residui, è meglio smettere di usarla perché potrebbe risultare inefficace.

Capita inoltre che uno stesso farmaco sia venduto con nomi diversi da un paese all'altro. Prima di partire, è bene chiedere al proprio medico qual è il nome commerciale dell'insulina o delle insuline utilizzate nel Paese o nei Paesi in cui ci si recherà, per poterla acquistare sul posto, qualora necessario.

Documenti di viaggio

Le persone con diabete si trovano a volte in difficoltà negli aeroporti. Strumenti come penne, siringhe, aghi, lancette e microinfusori possono suscitare sospetti ai controlli di sicurezza. Per chiarire velocemente ogni malinteso, è utile portare con sé una 'tesserina-diabete' e un certificato medico che confermi la necessità di avere sempre con sé questi strumenti. La 'tesserina-diabete' dovrebbe contenere anche istruzioni sulle misure urgenti da prendere in caso di emergenza, come per esempio una seria ipoglicemia.

Regole particolari riguardano i voli da e per gli Stati Uniti, nonché i voli interni nel paese nordamericano. Per informazioni dettagliate occorre contattare la compagnia aerea con cui si viaggerà. Un riepilogo di questa normativa si può trovare sul sito della American Diabetes Association www.diabetes.org.

Consigli Accu-Chek

Qualche che sia il motivo del viaggio – vacanza, lavoro, shopping, studio – è importante avere con sé una 'tesserina-diabete'.

È possibile richiederla al proprio Medico oppure telefonando al numero verde **Accu-Chek 800-822189**.

Viaggiare come e dove si preferisce

In auto? In treno? In aereo? Qualunque sia il mezzo di trasporto prescelto, è importante essere ben preparati, soprattutto in caso di viaggi lunghi.

Per essere sicuri che il viaggio sia un successo dall'inizio alla fine, occorre parlarne con il proprio diabetologo, che conosce bene la situazione di ogni persona con diabete, per farsi consigliare di conseguenza.

La strada giusta

Quando si guida è fondamentale prevenire una ipoglicemia, che può portare a una perdita di concentrazione anche senza accorgersene.

Non è il caso di aumentare le dosi di insulina o mangiare meno del solito prima di partire. Meglio invece controllare la glicemia e tenere a portata di mano zuccheri a rapido assorbimento.

Fermarsi ogni tanto durante gli spostamenti aiuta a evitare lo stress. Traffico elevato o addirittura ingorghi possono determinare soste lunghe e inaspettate: in questi casi è utile avere con sé una scorta di snack e stuzzichini vari, preferibilmente a base di carboidrati a rapida assimilazione.

È bene controllare la glicemia durante queste soste e interrompere il viaggio ai primi segni di ipoglicemia.

In mare aperto

Nessun problema invece per chi viaggia in nave. Bisogna solo rilassarsi e godersi la crociera. Ma se si soffre di mal di mare, occorre bere molta acqua e controllare più spesso la glicemia.

Per non uscire dai binari

Anche il viaggio in treno è un'esperienza rilassante e piacevole. Per sicurezza è meglio tenere a portata di mano lo 'zainetto del diabete'.

Consigli Accu-Chek

Mettere nello 'zainetto del diabete' anche le confezioni originali dei farmaci, dell'insulina e degli strumenti che si portano con sé in viaggio. Potranno essere utili sia nei controlli di sicurezza, sia in farmacia.





Pronti? Via!

Se si prende l'aereo è bene insistere perché lo 'zainetto del diabete' faccia parte del bagaglio a mano e, una volta a bordo, meglio non riporlo nelle cappelliere, ma sotto il sedile o al proprio fianco. Anche le scorte di insulina devono viaggiare nel bagaglio a mano, perché la temperatura del vano bagagli è sempre molto bassa. Inoltre può capitare che i bagagli non raggiungano la destinazione voluta: una ragione di più per avere tutto con sé! Avere sempre a portata di mano lo 'zainetto del diabete', insieme a snack e stuzzichini vari a base di carboidrati sia 'rapidi' che 'lenti', è consigliabile anche perché, quando si vola, ritardi, soste inattese o cancellazioni sfortunatamente non sono una rarità.

Molte compagnie aeree offrono ormai regolarmente menu per persone con diabete. È possibile controllare presso l'agente di viaggio al momento della prenotazione dei voli e richiedere i pasti speciali in anticipo, se necessario. In molti casi la prenotazione può essere fatta fino a 24 ore prima della partenza.

Cambiare fuso orario

Il cambiamento di fuso orario influenza la terapia insulinica e può essere quindi necessario modificare lo schema. Semplicemente bisogna aumentare la dose totale di insulina quando la giornata diventa più lunga e ridurla quando la giornata si fa più corta. Questo è ancora più facile per coloro che usano il microinfusore e possono così modificare la velocità basale.

Se si vola verso ovest, la giornata può anche essere di sei ore più lunga e la dose di insulina deve essere aumentata di conseguenza. Al contrario, se si vola verso est, la giornata può anche essere di sei ore più corta e la dose di insulina va ridotta di conseguenza.

È consigliabile fare molta attenzione a evitare ipoglicemie nelle prime notti del viaggio. L'ideale è fare un controllo della glicemia in più, per individuare subito, e comunque in anticipo, aumenti o diminuzioni nella glicemia e prendere i rimedi del caso.

Glicemia? I controlli in viaggio

Per chi ha il diabete controllare la glicemia a casa o sul luogo di lavoro è un'operazione di routine. In viaggio è altrettanto semplice. Ci sono però una o due cose da tenere a mente.

Calore e umidità

La temperatura ideale per misurare la glicemia è compresa fra i 15 e i 35 gradi. Se si tratta di un viaggio in paesi caldi e umidi, bisogna aprire il flacone che contiene le strisce solo quando è necessario, e richiuderlo subito. Le strisce infatti soffrono l'umidità. A parte questo, la misurazione della glicemia si fa esattamente come a casa propria.

Controllarsi ovunque

Chi cerca un clima diverso (ai Tropici o in alta montagna) potrebbe trovarsi in difficoltà.

Non tutti i lettori della glicemia sono pienamente affidabili con caldo o umidità eccessivi, oppure in alta quota (dove l'ematocrito, cioè la densità dei globuli rossi nel sangue, è elevato).

È bene verificare le caratteristiche del proprio misuratore di glicemia prima di partire.



**Freddo**

Quando fa freddo, ovvero se la temperatura è inferiore a 5 gradi o addirittura sotto zero, è consigliabile tenere il lettore della glicemia e le strisce il più possibile a contatto col corpo, ad esempio in una tasca interna e non esterna. Per essere sicuri di effettuare misurazioni precise e affidabili, bisogna anche tenerli al riparo dal vento.

Alta quota

Se si cammina in montagna o si fanno scalate in alta quota? La maggior parte dei lettori della glicemia è in grado di dare letture affidabili e precise. Buona escursione!

Mangiare all'estero

Uno degli aspetti più gradevoli di un viaggio all'estero è proprio l'incontro con le abitudini gastronomiche locali, e quindi con cibi esotici, ricette e ingredienti sconosciuti... Le persone con diabete possono godersi questo piacere esattamente come chiunque altro. Si tratta solo di sapere, magari informandosi prima di partire, quali sono i cibi e gli ingredienti che probabilmente si assaggeranno in viaggio, in particolare per sapere se contengono carboidrati e in che quantità. Per stare più tranquilli, sarebbe meglio controllare la glicemia un po' più spesso del solito, soprattutto nei primi giorni, per valutare gli effetti delle nuove abitudini alimentari.

Non dimenticare qualche snack

In viaggio nulla è più probabile dell'imprevisto. È facile che i piani fatti debbano essere cambiati, che un pranzo o una cena vengano ritardati. Portare con sé degli snack permette di far fronte ai ritardi o di integrare un pasto inaspettatamente povero di carboidrati.

Gli snack ideali sono mele, banane, arance, fette biscottate, crackers, biscotti e yogurt. Ovviamente bisogna portare con sé anche gli zuccheri semplici da usare in caso di ipoglicemia: bustine di zucchero, caramelle fondenti o lattine di bevande dolci.



Bere molto, bere giusto

Bere è importantissimo per tutti, perché l'acqua compie numerose funzioni vitali. Quindi è possibile bere a volontà acqua minerale (da bottiglie sigillate), tè normale o alla frutta possibilmente due o più litri al giorno. E non bisogna dimenticare che nei paesi caldi il corpo ha bisogno di assumere molti più liquidi.

Le bevande alcoliche invece vanno consumate con moderazione, specialmente la sera. L'alcol 'blocca' il fegato provocando ipoglicemie che di notte possono divenire molto serie. Se si assumono alcolici, bisogna assicurarsi di mangiare cibi ad alto contenuto di carboidrati e dopo controllare la glicemia.

Attenzione a non esagerare con il caffè: oltre un certo livello (4-5 tazze al giorno) la caffeina può avere un effetto negativo sull'insulina.

Esercizio fisico

In viaggio accade spesso di fare più movimento del solito. Si visitano luoghi nuovi, si esplorano città, si ammirano le opere esposte nei musei o semplicemente si va in giro. In più capita di fare passeggiate a piedi o in bicicletta, oppure di nuotare. Tutto questo va benissimo: l'esercizio fisico migliora il senso di benessere sia fisico che mentale. Ma come ogni cambiamento nello stile di vita, anche questo ha un riflesso sulla glicemia.

Cosa accade se si fa più movimento?

L'aumento del lavoro muscolare fa salire il fabbisogno energetico dell'organismo. La glicemia scende e cresce l'efficacia dell'insulina. Maggiore esercizio fisico o attività sportiva extra richiedono quindi attenzione per evitare che la glicemia scenda troppo.

- Prima di partire è possibile aumentare l'attività fisica per sperimentare come il maggior sforzo influisca sull'efficacia dell'insulina e richieda quindi un dosaggio diverso. È meglio concordare con il medico uno schema insulinico speciale. Se il viaggio prevede molto esercizio fisico o più sport del solito, il proprio medico potrà dare utili consigli.
- Per ogni ora di attività fisica, occorre mangiare o bere l'equivalente di 15 o 30 grammi di carboidrati a rapido assorbimento come zucchero, succo di frutta e frutta. Per periodi di esercizio fisico più lunghi è meglio scegliere alimenti i cui carboidrati sono assorbiti più lentamente come panini o barrette di cereali.



- Non intraprendere nessuna attività fisica o sportiva se la glicemia è molto alta (superiore a 250 mg/dl) o quando ci sono chetoni nelle urine.
- Se la glicemia scende sotto i 50 mg/dl, assumere immediatamente 15 o 30 grammi di carboidrati a rapido assorbimento e poi aggiungere eventualmente 15 o 30 grammi di carboidrati a lento assorbimento.
- Verificare la glicemia prima di ogni attività sportiva e dopo, con intervalli di una o due ore.
- Avisare le persone con cui si fa sport – amici, allenatori, istruttori ecc. – che si corre il rischio di ipoglicemia spiegando loro cosa devono fare in caso di necessità.
- Per fare attività fisica (anche solo per camminare) è importante avere delle scarpe comode. Evitare di usare scarpe nuove e come sempre controllare i piedi alla ricerca di arrossamenti, callosità, escoriazioni e segni di infezione.

Qualche consiglio in più per chi usa il microinfusore

Chi usa un microinfusore sa bene come usarlo e quali vantaggi questo tipo di terapia offre, soprattutto in viaggio. Le raccomandazioni contenute nelle pagine precedenti valgono anche per chi usa il microinfusore, che però deve tenere bene in mente alcune cose in più.

Prepararsi per il viaggio

Se si va all'estero o si viaggia in aereo, è opportuno avere con sé un certificato medico che attesti la necessità di portare sempre con sé il microinfusore. Questo eviterà sorprese spiacevoli ai controlli di sicurezza. In questi casi, se è prevista una perquisizione, occorre spiegare al personale che cos'è un microinfusore prima che inizi il controllo.

Cosa portare sempre con sé

- Batterie di riserva
- Adattatore di riserva
- Un'ampia scorta di set d'infusione
- Spugnette detergenti e cerotti
- Cartucce di insulina
- Tutto quanto serve per una terapia insulinica iniettiva (penne o siringhe, aghi e fiale)
- Tutto quello che serve per l'autocontrollo della glicemia
- Glucagone
- Zuccheri
- 'Tesserina-diabete'
- Un certificato del diabetologo che attesta la necessità di portare sempre con sé il microinfusore

Assistenza durante il viaggio

I compagni di viaggio devono sapere che si ha il diabete e conoscere come usare il microinfusore per poter esser di aiuto in caso emergenza.

Fare sport con il microinfusore

Quando si viaggia, il microinfusore si concilia bene con tutte le attività fisiche e può essere indossato nella maggior parte degli sport.

È consigliabile invece staccarlo negli sport di contatto, come il judo per esempio. Sarà comunque il diabetologo a consigliare se è possibile staccare il microinfusore per un paio d'ore e quale bolo impartire prima di staccarlo. Se invece è necessario staccare il microinfusore per più ore o diverse volte, meglio usare un set d'infusione che può essere scollegato e poi ricollegato al catetere. Così non sarà necessario inserire un nuovo set ogni volta che si stacca il microinfusore.

Se si organizza una vacanza al mare o si decide di passare una giornata in piscina o al lago e stare molto in acqua, si potrebbe decidere di passare alla terapia con penna o siringa. Ricordare di portare con sé le fiale di insulina corrette e le siringhe o le penne.

Fusi orari e microinfusori

Se il viaggio prevede un cambiamento di fuso orario di una o due ore, basta modificare l'ora nell'orologio interno del microinfusore, uniformandola a quella locale.

Se nel corso del viaggio ci si sposta di molti fusi orari, l'organismo avrà bisogno di circa tre giorni per adattarsi. In questo caso, d'accordo con il proprio medico, si potrà:

1. la prima notte dopo l'arrivo lasciare la basale così com'è
2. la mattina dopo scegliere una velocità basale più bassa, controllare la glicemia più spesso e correggerla con dei boli se necessario
3. dopo tre giorni riportare la basale alla velocità originale e inserire nel microinfusore l'ora locale.

La lista delle cose da non dimenticare

Per riassumere le informazioni fornite in questo libretto, ecco una lista delle cose essenziali da portare con sé in viaggio.

Kit base per il viaggio

Kit di emergenza per i casi di ipoglicemia:

- zuccheri ad assorbimento rapido in caso di leggera ipoglicemia
- zuccheri in forma liquida in caso di seria ipoglicemia
- fiala di glucagone e 'tesserina-diabete', se dovesse servire un aiuto



Altre cose indispensabili:

- L'insulina, la cui quantità va stabilita calcolando quanta ne servirebbe per l'intera durata del viaggio e raddoppiando poi il risultato
- Una lettera firmata dal proprio medico, possibilmente in inglese, che attesta l'esigenza di avere sempre a disposizione il necessario per le iniezioni e l'autocontrollo. La lettera deve elencare in dettaglio i presidi e i farmaci necessari
- La confezione originale di tutti i farmaci
- Il lettore della glicemia con un numero sufficiente di strisce (o anche di più), e possibilmente batterie di ricambio
- Se si utilizza una penna, portare qualche siringa in caso di emergenza
- Il pungidito con una scorta adeguata di lancette
- La 'tesserina-diabete'
- Un piano insulinico per il viaggio e, se necessario, anche alimentare, concordati con il medico prima della partenza

Ora tutto è pronto per partire. Il viaggio sarà bellissimo e ricco di giornate indimenticabili.

Buon viaggio!

Misuratori di glicemia **Accu-Chek.**
Libertà è poter scegliere.

00042001144 0407



ACCU-CHEK[®] Aviva **ACCU-CHEK[®] Compact Plus**

L'autocontrollo della glicemia è parte integrante della vita quotidiana delle persone con diabete, per questo è importante utilizzare lo strumento giusto. Accu-Chek permette di scegliere tra due sistemi entrambi altamente affidabili, ma con caratteristiche diverse, in grado di soddisfare le necessità di ognuno per la pratica di un autocontrollo regolare ed efficace.

ACCU-CHEK AVIVA: 0,6 MICROLITRI DI SANGUE E 5 SECONDI PER RISULTATI CORRETTI IN OGNI CONDIZIONE

ACCU-CHEK COMPACT PLUS: STRISCE E FUNGIDITO SOFTCLIX PLUS INTEGRATI NELLO STRUMENTO PER LA MASSIMA PRATICITÀ



Accu-Chek Aviva, Accu-Chek Compact Plus e Accu-Chek Softclix Plus sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ottenuta il 13/03/2006.

ACCU-CHEK[®]
Vivi la vita. Come vuoi.