

## Scheda informativa: apparecchi tecnologici per la cura del diabete e viaggi

Perché le vacanze trascorrano senza stress e lascino dietro di sé solo ricordi piacevoli, in particolare in caso di ricorso ad apparecchi tecnologici moderni per la cura del diabete (ad esempio sensori per la misurazione del glucosio o pompe per l'insulina) in viaggio, è importante prepararsi alle vacanze e prestare attenzione ad alcuni punti specifici nel corso del viaggio.

### 1. Prima del viaggio

#### 1.1. Cosa è opportuno discutere con il proprio team di consulenza sul diabete

Chieda al suo medico o al suo diabetologo di riferimento quali sono i particolari preparativi necessari prima di portare con sé in viaggio i glucosensori e/o la pompa per l'insulina. Se cambia fuso orario, si informi sulle eventuali modifiche della quantità di insulina da effettuare e su come regolare al meglio la pompa.

⇒ **Nota:** Chieda al suo medico di fornirle un apposito certificato in modo da non incontrare difficoltà nel trasporto degli apparecchi tecnologici per la cura del diabete. (Opuscolo [Diabete e viaggi in aereo](#) con «certificato medico» e checklist)

#### 1.2. Quali sono i preparativi opportuni

Porti con sé il materiale accessorio per l'uso dei glucosensori/della pompa e si informi presso i relativi produttori in merito a dove è possibile reperire tale materiale in caso di necessità quando ci trova fuori sede o se offrono una pompa per le vacanze per il vostro viaggio. Si noti che è necessario inserire nuovamente le impostazioni personali nella pompa delle vacanze.

Per sicurezza metta in valigia un glucometro convenzionale con strisce reattive e/o una penna di insulina (con insulina inclusa). Sebbene ci siano situazioni in cui è possibile rinunciare per un breve periodo agli apparecchi tecnologici moderni per la cura del diabete (ad esempio nei lunghi bagni, nelle sessioni di sauna, ecc.), in questo modo si è tuttavia preparati al meglio anche all'eventualità che un apparecchio si guasti.

**Legga attentamente le istruzioni per l'uso dei sensori e della pompa per l'insulina e si attenga alle indicazioni** su come comportarsi in presenza di determinate temperature o condizioni meteorologiche, per i controlli di sicurezza in aeroporto, ecc.

## 2. Trasporto di materiale tecnologico per la cura del diabete

### 2.1 Auto/autobus/treno

Se viaggia in auto si assicuri che durante le pause il materiale di riserva non venga sottoposto a lungo termine a determinate temperature (molto basse o molto alte). Non lasci mai l'insulina al sole all'interno dell'auto. Tenga anche conto dell'eventuale possibilità di code, deviazioni e panne.

Per il trasporto, presso i negozi specializzati è possibile reperire apposite borse refrigeranti che mantengono la temperatura necessaria fino a 48 ore (ad esempio, le borse Frio nello shop di alcune associazioni regionali di diabetici). Non le utilizzi solo per l'insulina, ma all'occorrenza anche per i glucosensori.

### 2.2 Controlli di sicurezza in aeroporto

In linea di principio le pompe per l'insulina e i glucosensori non vengono danneggiati dai **metal detector e dai sistemi di sicurezza in aeroporto**.

Alcuni produttori raccomandano, tuttavia, di non esporre questi apparecchi tecnologici ai **raggi X** impiegati, ad esempio, per il controllo dei bagagli a mano. I **body scanner** più nuovi si basano, inoltre, su un tipo di radiazione elettromagnetica a cui, secondo i produttori, non è opportuno esporre alcuni apparecchi.

⇒ **Informi pertanto il personale addetto ai controlli di sicurezza di avere con sé il materiale per la cura del diabete e chiedi di adottare una forma alternativa di controllo.**

### 2.3 In aereo

Quando in aereo si viene invitati a portare i dispositivi elettronici in modalità aereo, segua la stessa indicazione anche riguardo agli apparecchi tecnologici per la cura del diabete.

La modalità aereo o la disattivazione del collegamento Bluetooth interrompono la comunicazione senza fili degli apparecchi, impedendo che le onde da questi inviate causino disturbi all'elettronica e/o alla comunicazione via radio in aereo. Di norma questa indicazione si riferisce solo alle fasi di spostamento via terra dell'aeromobile, decollo e atterraggio, tuttavia è opportuno consultare le indicazioni concrete contenute nelle linee guida della rispettiva compagnia aerea riguardanti l'esercizio di apparecchi elettronici/medicali durante il volo.

### 3. Destinazione e permanenza

In spiaggia protegga gli apparecchi tecnologici per la cura del diabete da sabbia, acqua e calore. Nelle regioni fredde e durante la pratica di sport invernali, invece, li protegga dal freddo. Indossi gli apparecchi con un'adeguata protezione, ad esempio utilizzando film adesivi impermeabili (quali Opsite® Flexifix, protezioni impermeabili 3M), che resistono anche a sabbia e polvere. Il materiale di riserva può essere riposto all'interno di buste da viaggio impermeabili (ad esempio Drysack® di Sea-to-Summit o Drybag® di Ortlieb).

Si noti che per alcuni sensori di glucosio, come il FreeStyle Libre, è necessario garantire l'alimentazione di ossigeno al sensore (piccola apertura al centro). Nei negozi specializzati sono disponibili patch o cinghie speciali per questi sensori.

### 4. Link interessanti

- d-journal online: [Reisen mit Diabetes](#)
- d-journal romand online: [Comment préparer ses vacances](#)
- [Negozio online dell'Associazione Diabete](#)

### Sommario

- ⇒ **Protegga gli apparecchi per la cura del diabete da influssi ambientali dannosi, quali calore, freddo e polvere, ma anche dai raggi X o da forti radiazioni elettromagnetiche, in base al produttore.**
- ⇒ **Legga attentamente le istruzioni per l'uso dei suoi apparecchi altamente tecnologici già prima di intraprendere il viaggio e si attenga alle raccomandazioni dei rispettivi produttori.**
- ⇒ **In caso di domande di natura tecnica contatti i produttori dei suoi apparecchi e si assicuri su dove e come è possibile acquistare gli accessori e i materiali di ricambio, qualora necessario, anche nel paese di destinazione.**