



Le diabète n'est pas un obstacle au voyage !
Conseils pratiques pour partir l'esprit tranquille...

www.accu-chek.fr



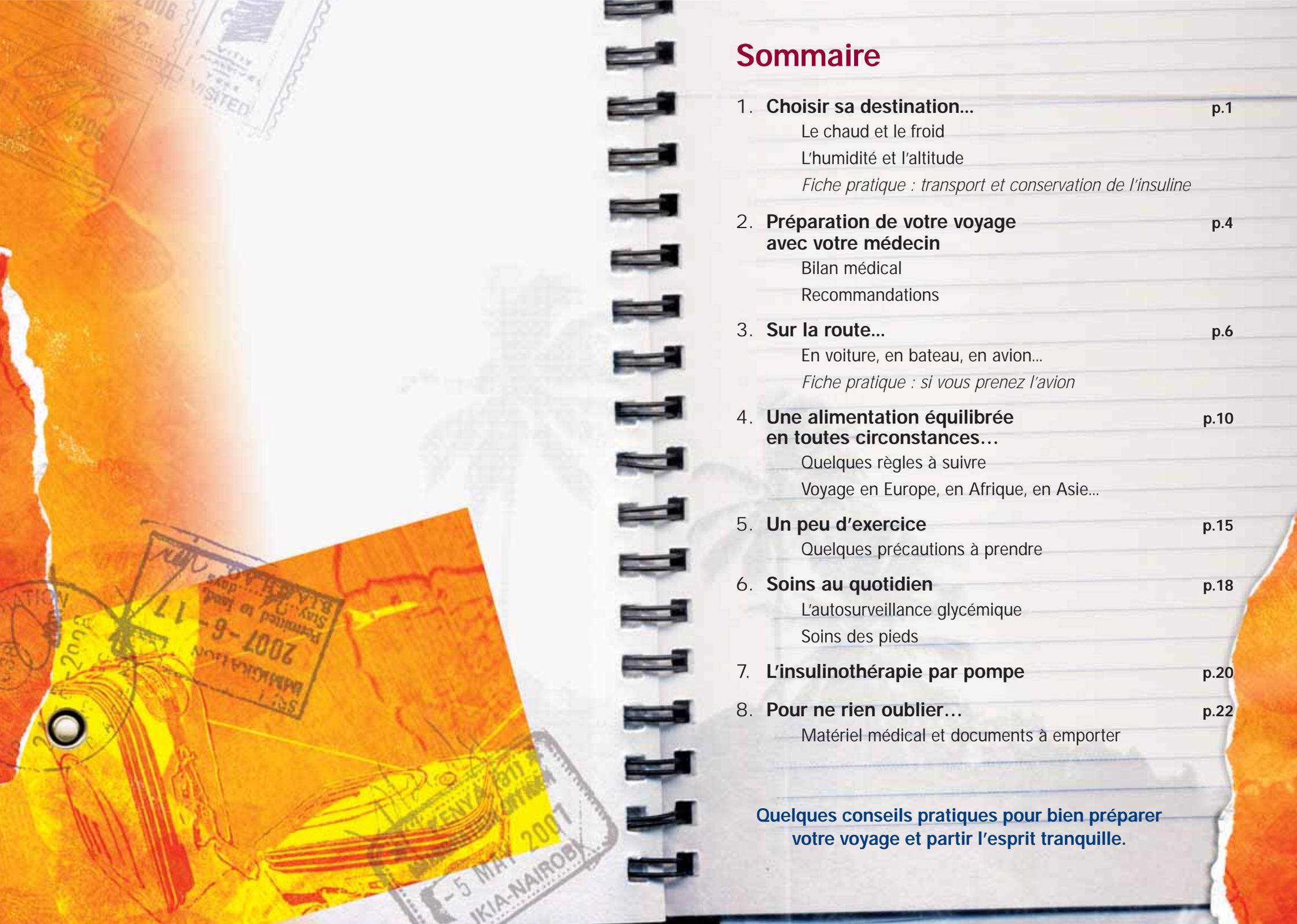
ACCU-CHEK®
Vivre sa vie. C'est essentiel.



ACCU-CHEK®
Vivre sa vie. C'est essentiel.

ACCU-CHEK® est une marque du Groupe Roche. © 2007 Roche Diagnostics 05/2007

2630 PRO(G) - 04 76 41 31 31

The background of the page is a collage of travel-related items. On the left, there are several travel stamps in various colors (orange, yellow, green) with text like 'VISITED', '2007-6-17', and '5 MAY 2007'. In the center, a faint world map is visible. The page is part of a spiral-bound notebook, with the metal spiral binding visible on the left side.

Sommaire

1. **Choisir sa destination...** p.1
 - Le chaud et le froid
 - L'humidité et l'altitude
 - Fiche pratique : transport et conservation de l'insuline*
2. **Préparation de votre voyage avec votre médecin** p.4
 - Bilan médical
 - Recommandations
3. **Sur la route...** p.6
 - En voiture, en bateau, en avion...
 - Fiche pratique : si vous prenez l'avion*
4. **Une alimentation équilibrée en toutes circonstances...** p.10
 - Quelques règles à suivre
 - Voyage en Europe, en Afrique, en Asie...
5. **Un peu d'exercice** p.15
 - Quelques précautions à prendre
6. **Soins au quotidien** p.18
 - L'autosurveillance glycémique
 - Soins des pieds
7. **L'insulinothérapie par pompe** p.20
8. **Pour ne rien oublier...** p.22
 - Matériel médical et documents à emporter

Quelques conseils pratiques pour bien préparer votre voyage et partir l'esprit tranquille.

1. Choisir sa destination...

Mer ou montagne, grand froid ou pays tropicaux peu importe, voici quelques conseils pour passer un agréable séjour.

Le chaud

Utilisez des sacs isothermes surtout si votre voiture n'est pas climatisée et attention à ne pas laisser l'insuline dans une voiture au soleil.

Dès votre arrivée, mettez votre insuline dans une boîte étiquetée au réfrigérateur à la réception de l'hôtel ou du camping.

Lorsqu'il fait chaud ou après un effort physique, l'insuline peut se résorber plus rapidement, ce qui vous expose à un risque d'hypoglycémie.

Pensez également à protéger votre peau du soleil avec une crème solaire adaptée. N'oubliez pas de renouveler l'application régulièrement.

Portez des lunettes de soleil et couvrez vous la tête. Attention à vos pieds, ne marchez pas pieds nus sur la plage ou dans l'eau et méfiez-vous du sable très chaud.

Le froid

Il est conseillé de garder votre matériel d'autosurveillance et votre insuline près du corps, sous un vêtement chaud afin de le maintenir à une température suffisante. Effectuez vos glycémies de préférence à l'intérieur ou dans un endroit abrité.

Protégez-vous du froid avec des vêtements chauds et imperméables, privilégiez les matières qui respirent et sèchent vite. Faites particulièrement attention à vos pieds et à vos mains, qui sont très sensibles au froid.

L'humidité

Certains pays sont réputés pour leur taux d'humidité élevé. Cela n'altère pas le bon fonctionnement de votre lecteur. Toutefois, il est recommandé de toujours refermer votre flacon de bandelettes après utilisation et d'éviter de laisser votre matériel d'autosurveillance dans la salle de bain.

En pratique avec Accu-Chek...

Le bouchon des flacons de bandelettes Accu-Chek contient un dessicant destiné à protéger les bandelettes de l'humidité.



L'altitude

Si vous décidez de passer vos vacances à la montagne, sachez que les lecteurs de glycémie Accu-Chek permettent de mesurer votre glycémie en toute sécurité, sans vous soucier de l'altitude.

Attention à vos pieds !

Vos pieds peuvent être moins sensibles à la douleur. Prévoyez donc de bonnes chaussures de marche, confortables, et vérifiez systématiquement l'absence de cailloux ou brindilles à l'intérieur afin de prévenir l'apparition de petites plaies susceptibles de s'infecter.

Si vous avez des ampoules, ne les percez pas, utilisez des pansements hydrocolloïdes « double peau ».

En pratique avec Accu-Chek...

Le lecteur Accu-Chek Go doit être **conservé** entre -10°C et $+50^{\circ}\text{C}$.

Les **mesures de glycémie** doivent être réalisées entre $+10^{\circ}\text{C}$ et $+40^{\circ}\text{C}$. En dehors de cette plage de température, un message d'erreur apparaît.



Transport et conservation de l'insuline

(flacons, cartouches, stylos...)

L'insuline non utilisée doit être conservée au réfrigérateur entre 2°C et 8°C. Sortez-la 1 h avant utilisation pour éviter les bulles d'air.

Après ouverture, conservez l'insuline à température ambiante, entre 0°C et 30°C (reportez-vous à la notice de votre insuline).

Vous pouvez transporter l'insuline dans des pochettes isothermes, mais ne mettez pas les flacons en contact direct avec les packs réfrigérants.

L'insuline perd 10% de son activité :

- en 2 ans à 20°C
- en 10 semaines à 37°C
- en 4 semaines à 50°C

Ne pas mettre l'insuline à moins de 0°C, elle se dénature et perd son efficacité.

Attention : Si vous achetez de l'insuline à l'étranger, certains pays utilisent des conditionnements à 40 UI/ml d'insuline, et non 100 UI/ml. Dans ce cas, procurez-vous également les seringues correspondantes, afin d'être sûr d'administrer le nombre exact d'unités.



2. Préparation de votre voyage avec votre médecin

Avant de partir, il est indispensable de prévoir une consultation afin de faire le point avec votre médecin : votre diabète est-il bien équilibré ? comment adapter votre traitement ? quels sont les risques prévisibles ?...

Il est conseillé de faire un bilan médical complet

Votre système cardiovasculaire : vérifiez votre tension artérielle, réalisez un électrocardiogramme, un test à l'effort... selon recommandations médicales

Vos pieds : les lésions du pied sont souvent occasionnées par de petits traumatismes, liés par exemple, au port de chaussures inadaptées, à une hygiène insuffisante, des soins de pédicurie mal faits, des sources de chaleur non perçues...

Vos yeux : un examen ophtalmologique tous les ans est recommandé. Ce dépistage précoce permet d'apporter un traitement et de limiter les lésions.

Différents thèmes à aborder avec votre médecin

- ✓ Votre médecin établira avec vous le **schéma thérapeutique** adapté à vos besoins, en précisant par exemple, les heures d'injections et les doses d'insuline ou de comprimés, en fonction du décalage horaire et des horaires de vol en avion.
- ✓ Calculez avec lui, les **quantités à emporter**.

En pratique avec Accu-Chek...

Vous pouvez programmer une alarme de rappel pour vous indiquer l'heure de votre injection d'insuline ou la prise de médicaments en fonction du décalage horaire et pour ajuster vos contrôles glycémiques



Si vous ne connaissez pas bien les **caractéristiques de l'insuline** que vous utilisez, renseignez-vous sur la rapidité d'action, son profil d'action... afin d'adapter au mieux votre traitement.

- Mettez votre carnet de **vaccination** à jour, et faites réaliser les vaccinations nécessaires en fonction de votre destination.
- Faites remplir un **certificat médical** français / anglais, par votre médecin, afin de justifier le transport de matériel médical et de médicaments.
- Si vous avez un besoin urgent d'insuline ou d'antidiabétiques oraux, prévoyez également une **ordonnance de secours** avec une prescription en **DCI** (Dénomination Commune Internationale) de vos médicaments habituels car le nom commercial des produits peut varier selon les pays.
- Demandez également à votre médecin, une ordonnance pour les médicaments contre la diarrhée, les vomissements, le mal des transports...
- En cas d'urgence, vous pouvez utiliser le lexique des termes médicaux traduits dans 6 langues courantes.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin ou des associations afin de connaître les centres médicaux ou les hôpitaux les plus proches de votre lieu de vacances.



3. Sur la route...

En voiture

- Vérifiez votre glycémie avant le départ, puis régulièrement pendant le trajet
- Evitez de prendre la route durant la nuit
- Évitez de voyager seul
- Pensez à faire une pause toutes les deux heures
- Prenez de vrais repas sans alcool et vos collations selon vos horaires habituels
- Prévoyez une collation et de l'eau à portée de main dans la voiture en cas d'urgence
- Ne laissez pas votre insuline au soleil derrière le pare-brise

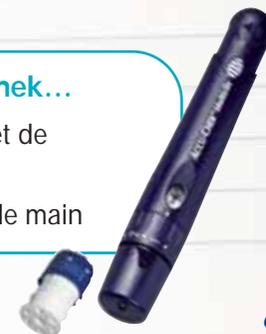
Méfiez-vous des efforts supplémentaires : port des valises, chargement du coffre, changement d'une roue... qui peuvent vous exposer à un risque d'hypoglycémie.

En bateau, car ou train...

- Gardez sur vous votre matériel d'autosurveillance et vos médicaments ainsi qu'une collation en cas d'hypoglycémie
- Pensez à prendre des anti-nauséeux en cas de mal des transports
- Renseignez-vous sur la durée du parcours et la fréquence des arrêts/pauses

En pratique avec Accu-Chek...

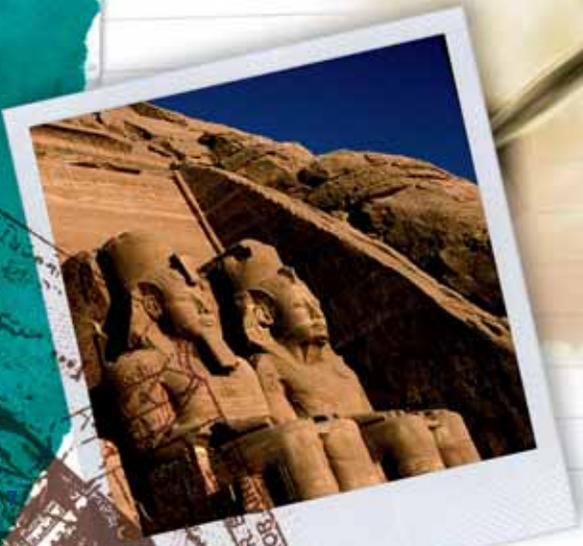
Idéal pour partir en voyage, le barillet de l'autopiqueur **Accu-Chek Multiclix** permet d'avoir 6 lancettes à portée de main



En avion

- Prévenez le personnel de bord que vous êtes diabétique, ainsi en cas de malaise il ne sera pas surpris et agira au mieux.
- Vous pouvez également demander votre plateau repas en priorité et à l'heure la plus appropriée.
- Gardez sur vous votre matériel d'autosurveillance et vos médicaments ainsi qu'une collation en cas d'hypoglycémie.
- Ne placez pas votre insuline en soute, la température peut être trop basse ou en cas de perte de bagages.
- Renseignez-vous sur la durée du vol.

Pour de longs voyages, attention à l'utilisation de légers sédatifs, somnifères... car ils peuvent modifier la perception de l'hypoglycémie chez les patients traités par insuline ou par sulfamides hypoglycémiant.



Fiche pratique :

Si vous prenez l'avion

Décalage horaire

En général, si le décalage ne dépasse pas 2 à 3 heures, le schéma thérapeutique reste le même. Ne changez pas l'heure de votre montre pendant le voyage, faites-le à votre arrivée.

Au-delà de 3 heures :

Diabétiques traités par insuline

- **Vers l'Ouest** : il faut compenser l'allongement de la journée en ajoutant par exemple une injection d'insuline rapide.
- **Vers l'Est** : il faut souvent compenser le raccourcissement de la journée en remplaçant une insuline intermédiaire par un apport fractionné d'insuline sans action retard.

Diabétiques de type 2

Respectez l'intervalle habituel entre deux prises de médicaments afin d'éviter le risque d'hypoglycémie et prenez une collation. Si le décalage horaire est important, il vaut mieux sauter une prise médicamenteuse plutôt que d'en faire deux trop rapprochées.

Dans tous les cas renforcez votre surveillance glycémique pour faire les bons choix en matière de traitement et d'alimentation.

Réglementation

De nouvelles mesures de sécurité prises par l'Union Européenne contraignent les voyageurs à limiter les liquides en cabine (gels, substances pâteuses, aérosols, parfums, mousse à raser, ou tout autre article de consistance similaire).



Pour transporter vos liquides en cabine, placez-les dans un **sac plastique transparent de 20 cm x 20 cm** environ, refermable. La contenance de chaque produit ne doit pas dépasser **100 ml**. Dans le cas contraire, ils devront être placés en soute.



Cette nouvelle réglementation s'applique sur tous les vols au départ et en correspondance d'un des 25 pays de l'Union Européenne (y compris les départements et territoires d'Outre Mer) ainsi qu'au départ de la Suisse, la Norvège et l'Islande, quelle que soit la destination.

Exceptions

Les **aliments** (cas d'allergies ou aliment pour bébé) et **substances médicales indispensables** à la santé échappent à ces restrictions. Cependant, l'agent de sécurité pourra vous demander un justificatif.

Médicaments prescrits par un médecin : vous devrez pouvoir justifier la nécessité de la prise de ces médicaments avec une ordonnance et un certificat médical à votre nom.

Produits médicamenteux non prescrits par un médecin : (achetés en pharmacie ou dans le commerce). Pour ce type de produits, les conditions pourront être plus restrictives car ils ne sont pas considérés comme "vitaux".

4. Une alimentation équilibrée en toute circonstance...

Sachez qu'il n'y a pas d'aliments interdits ou autorisés. Vous devez simplement **équilibrer votre alimentation**. Pour cela, il faut d'abord connaître les aliments et notamment leur teneur en glucides et leur index glycémique, afin de faire le meilleur choix.

L'**index glycémique** (IG) correspond au pouvoir hyperglycémiant d'un aliment. **Consommez des aliments variés**, avec un **IG faible** (sucres lents), ainsi vous retardez et étalez l'apparition de sucre dans le sang ce qui permet de réguler votre glycémie plus facilement. Les aliments et boissons à **IG élevé** (sucres rapides) restent nécessaires pour corriger une hypoglycémie.

Lorsqu'un aliment est **associé** à d'autres aliments au cours du repas, son pouvoir hyperglycémiant est modifié (Consommez les **aliments sucrés en fin de repas** plutôt que isolés, afin de réduire leur effet hyperglycémiant.). Sachez également que le mode de cuisson, le degré de maturité des fruits... peut modifier l'index glycémique d'un aliment.

Une limitation des apports en glucides ne doit pas avoir pour conséquence d'augmenter l'apport en graisse (lipides).



Quelques règles à suivre

En voyage, les règles de base restent les mêmes :

- ✓ limitez le sucre pur et les produits sucrés,
- ✓ consommez des légumes verts,
- ✓ contrôlez la quantité de féculents,
- ✓ buvez régulièrement.

En fonction de votre destination, votre médecin pourra vous renseigner sur les équivalences glucidiques des aliments typiques, les aliments à associer, ceux que vous pourrez goûter mais manger en faible quantité...

Sachez que le pain n'est pas courant dans tous les pays, le riz est le féculent le plus répandu.

Voyage en Europe

Les pays méditerranéens

(Italie, Espagne, Grèce...) offrent des plats différents, bien qu'ils utilisent les mêmes ingrédients.

Vous retrouverez beaucoup de **fruits et de légumes frais** comme abricot, pêche, aubergine, tomate, poivron...

Les Méditerranéens consomment plutôt de la **viande blanche** (lapin, poulet...) et du poisson.

Idée de menu

Petit déjeuner

Compote d'agrumes
+ 2 tranches de pain aux céréales avec un peu de beurre

Déjeuner / Dîner

Assortiment de crudités
+ Filets de rouget grillés et ses légumes sautés accompagnés de riz complet
+ un fruit

La cuisine des pays nordiques

(Allemagne, Belgique, Norvège, Danemark...) est riche en plaisirs gourmands. **La charcuterie** est présente dans de nombreux plats, elle est à consommer avec modération. Associez les **féculents** (pommes de terre, pain...) à des crudités ou à des légumes verts.

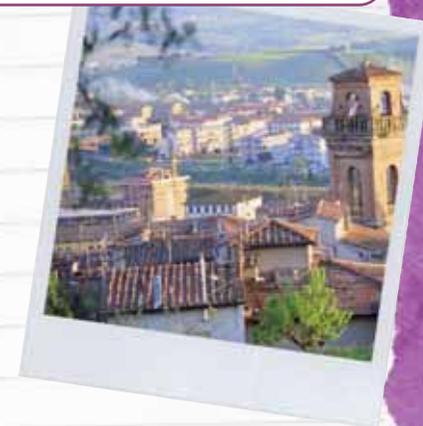
Idée de menu

Petit déjeuner

Pancakes aux fraises et son coulis de myrtilles

Déjeuner / Dîner

Cabillaud en choucroute crue avec une grosse pomme de terre vapeur
+ une portion de fromage



Un peu d'exotisme

Les pays tropicaux offrent un panel de fruits exotiques extraordinaire et des plats parfumés de diverses épices.

Les fruits tels que mangues, papayes, goyaves, noix de coco, fruits de la passion... sont riches en sucre, il est préférable de les consommer en fin de repas plutôt que seuls et toujours en quantité raisonnable, adaptée à votre activité physique.

Vous trouverez également beaucoup de **poissons** marinés ou au court bouillon qui sont pauvres en graisse.



Les spécialités du Maghreb et de l'Afrique noire

L'Afrique est un vaste continent qui présente par conséquent d'innombrables plats colorés et épicés, dans une ambiance très conviviale.

Les viandes les plus consommées sont le poulet, l'agneau ou le mouton.

Vous retrouverez les **féculents** tels que le riz, la semoule, les patates douces, mais aussi des plats plus inhabituels tels que le millet, le manioc, l'igname, le mil...

Le thé noir, rouge ou à la menthe, accompagné de pignons de pin... est très apprécié en Afrique du Nord, mais très sucré. A consommer de préférence en fin de repas.

Idée de menu

Petit déjeuner

Crêpes de sarrasin au citron

Déjeuner / Dîner

Couscous garni de carottes, courgettes et de poulet
+ une orange

Les saveurs d'Asie

Sous le terme de **cuisine asiatique** se cachent des recettes d'Afghanistan, du Cambodge, de Chine, d'Indonésie, du Japon ... avec une variété de plats qui diffèrent selon les régions et les saisons.

Les fruits tels que les litchis ou les longans sont connus en Europe. Vous en découvrirez d'autres tout aussi surprenants : les poires asiatiques (nashi), les arbouses, les ramboutans...

Les poissons et crustacés sont très présents dans la cuisine asiatique, vous retrouverez du calamar, des crevettes... qui constituent des plats légers, pauvres en graisses et en glucides.

Idée de menu

Petit déjeuner

à la française :

2 tranches de pain complet avec un peu de beurre
+ un fruit

Plus typique :

soupe de nouilles chinoises et ses petits légumes

Déjeuner / Dîner

Rouleaux de printemps au poulet
+ une portion de riz cantonnais
+ une coupelle de litchis



5. Un peu d'exercice...

L'activité physique fait partie intégrante du traitement au même titre que l'alimentation et le traitement médicamenteux.

L'exercice procure un bien-être physique et mental.

Lorsque vous voyagez, votre activité physique augmente : excursions en villes ou dans la nature, visites des musées ou autres sites touristiques...

C'est aussi l'occasion de faire du sport : de la marche à pied, des balades en vélo, de la natation...

Pendant toute activité physique, l'organisme consomme plus de sucre, ce qui diminue le taux de glucose dans le sang. Par conséquent, si la quantité d'insuline injectée ou la prise d'antidiabétiques oraux est excessive, le risque d'hypoglycémie est élevé.

Quelques précautions à prendre

- Contrôlez votre glycémie avant de commencer l'activité physique. Elle doit être supérieure à 1,5 g/L mais inférieure à 2,5 g/L.
- Puis réalisez un contrôle toutes les 1 à 2 heures.
- Ajustez votre dosage d'insuline selon le type d'exercice, sa durée et son intensité.
- Si l'exercice est imprévu, prenez une petite collation (15 à 30 g de glucides) au départ, puis toutes les 30 à 45 minutes pour un effort prolongé.
- Pensez à boire régulièrement.

En pratique avec Accu-Chek...

Vous pourrez vous détendre et profiter de vos vacances, en programmant les 4 sonneries de rappel du lecteur Accu-Chek Go afin de ne pas oublier de réaliser vos contrôles glycémiques.



La surveillance glycémique est indispensable et doit être renforcée pendant les voyages pour prévenir les risques d'hypoglycémie et vérifier si l'adaptation est bonne (dosage d'insuline, collation) d'autant plus que les conditions sont généralement différentes en voyage : le climat, la fatigue, l'alimentation...

Les signes de l'hypoglycémie sont moins perceptibles pendant l'activité physique : la fatigue, les palpitations, la sueur peuvent être dues au sport mais pas seulement. Gardez toujours une collation glucidique à portée de main.

Malgré tout, si vous faites une hypoglycémie :

- ✓ Arrêtez l'effort
- ✓ Prenez une collation glucidique
- ✓ Contrôlez votre glycémie régulièrement



Prévenez votre entourage (moniteur, guide...) que vous êtes diabétique et du risque d'hypoglycémie. Ils pourront alors réagir en cas de besoin.

Les sports conseillés :

Les sports d'endurance tels que la marche, la course à pied, le vélo, le ski ou les sports collectifs comme le foot... sont particulièrement recommandés. Un effort régulier et de longue durée peut avoir une réelle efficacité sur le diabète à raison d'environ 1 h trois fois par semaine.

Attention au phénomène d'hypoglycémie retardée, pensez à diminuer les doses d'insuline après l'effort et contrôlez régulièrement votre glycémie y compris avant le coucher.

Les sports intensifs de courte durée peuvent provoquer dans un premier temps un hyperglycémie paradoxale (d'une durée de 2 h chez une personne diabétique). Une hypoglycémie peut également survenir. Il est donc plus difficile de trouver un équilibre et d'adapter la dose d'insuline et l'apport glucidique nécessaire.

Les sports à éviter :

Pour des raisons de santé (rétinopathie, problèmes cardiovasculaires...) ou pour des raisons de sécurité, certains sports sont déconseillés. En effet, il vous sera impossible de mesurer votre glycémie ou de réagir en cas d'hypoglycémie en pratiquant du parapente ou de la plongée sous-marine.

6. Les soins au quotidien

Grâce aux conseils de votre médecin, à votre expérience, à vos propres observations... Vous devenez responsable de votre maladie, vous pouvez adapter au quotidien votre traitement à vos activités.

L'autosurveillance glycémique

Avec l'alimentation, l'activité physique et le traitement médicamenteux, l'autosurveillance est essentielle pour le suivi du diabète et pour prévenir les complications à long terme.

L'autosurveillance permet d'ajuster votre traitement en fonction du résultat obtenu.

Il est indispensable, même en vacances, de mesurer votre glycémie selon les recommandations de votre médecin, car votre organisme peut réagir différemment selon le climat, votre état de fatigue, vos activités...

En pratique avec Accu-Chek...

Un carnet d'autosurveillance électronique idéal pour voyager : le logiciel Accu-Chek Pocket Compass permet de transférer les données de votre lecteur et de votre pompe.



En cas d'hypoglycémie

- ✓ Si vous ressentez les signes d'alerte d'une **hypoglycémie**, interrompez vos activités, et prenez l'équivalent de 3 morceaux de sucre (un sucre pour 20 Kg). Vérifiez votre glycémie 20 minutes après. Reprenez une collation si besoin.

Accu-Chek s'associe au laboratoire Clémascience pour vous proposer le « **Glucopulse** » : unidose pour resucrage rapide en cas d'hypoglycémie. Sous forme liquide, pour faciliter l'ingestion.



Votre entourage devra réagir, si vous n'êtes pas en mesure de vous resucrer ou si vous avez perdu connaissance, en vous injectant du glucagon.

En cas d'hyperglycémie

Si vous ressentez les signes d'alerte d'une hyperglycémie, contrôlez votre glycémie. Si celle-ci dépasse 2,5 g/l, faites une recherche urinaire des corps cétoniques. Effectuez une injection supplémentaire d'insuline rapide, conformément aux indications de votre médecin.

Prenez soin de vos pieds

- ✓ Inspectez vos pieds quotidiennement afin de vous assurer que vous n'avez pas de petites plaies, d'ampoules, de crevasses... lavez-les chaque jour à l'eau tiède et au savon et séchez-les bien.
- ✓ Pensez à limer vos ongles plutôt que de les couper.
- ✓ Portez des chaussures confortables ; avant de les mettre, vérifiez l'absence de brindilles ou de petits cailloux à l'intérieur qui pourraient vous blesser.

Votre matériel

- ✓ Prévoyez une quantité suffisante de matériel et de médicaments (emportez 30 % de plus par prudence).
- ✓ Gardez toujours sur vous de quoi réaliser un contrôle glycémique, une injection d'insuline ou de glucagon, les collations glucidiques (équivalent de 3 sucres par collation) dans une petite trousse de voyage et une petite pochette isotherme.

7. L'insulinothérapie par pompe

Toutes les recommandations faites jusqu'ici dans cette brochure s'appliquent également aux porteurs de pompe à insuline. Il y a, cependant, quelques points supplémentaires dont vous devez tenir compte.

Lors du voyage

Gardez sur vous un **certificat médical** (français / anglais), déclarant qu'il est nécessaire pour vous de porter une pompe à insuline. Prévenez le personnel de sécurité à la douane ou à l'aéroport. Si besoin, déconnectez votre pompe pour passer le portique. N'oubliez pas de la reconnecter et de la remettre en mode marche.

Pensez à emporter le consommable tel que des **pires**, des adaptateurs, des réservoirs, vos **cathéters**...

Prenez également des **stylos à insuline**, en cas de traitement de substitution.



Si vous envisagez des vacances à la plage, il est possible de revenir temporairement à un traitement multi-injections avec un stylo en raison des activités aquatiques.

En pratique avec Accu-Chek...

Accu-Chek propose une large gamme d'accessoires, afin de porter votre pompe Accu-Chek Spirit comme vous le souhaitez, en fonction de vos activités.



En cas d'urgence

En cas d'urgence, la personne qui vous accompagne doit être en mesure de manipuler la pompe afin de la passer en mode **STOP**. Elle doit également pouvoir vous injecter du **glucagon** en cas d'hypoglycémie.

Consultez votre prestataire, il peut vous fournir une pompe de remplacement pour la durée du séjour, ou intervenir en cas de problème technique.

8. Pour ne rien oublier...

✓ Matériel médical

- Votre lecteur de glycémie et vos bandelettes Accu-Chek
- Votre autopiqueur et vos lancettes Accu-Chek
- Solutions de contrôle Accu-Chek
- Bandelettes urinaires Keto-Diabur Test 5000
- Des piles de rechange pour votre lecteur Accu-Chek
- Morceau de sucre ou doses de Glucopulse pour le re-sucrage
- Pochette isotherme
- Désinfectant, coton

✓ Matériel d'injection

- Insuline habituelle et rapide et / ou antidiabétiques oraux
- Seringues et aiguilles
- Stylos injecteurs, cartouches et aiguilles
- Kit glucagon

✓ Porteurs de pompe à insuline

- Pompe à insuline Accu-Chek
- Cathéters Accu-Chek
- Piles de rechange pour la pompe et adaptateurs
- Réservoirs à insuline ou cartouches préremplies

✓ Documents à emporter

- Carte de patient diabétique français/ anglais
- Carte de porteur de pompe à insuline si tel est le cas
- Carnet d'autosurveillance
- Un certificat médical vous autorisant le transport d'insuline et de matériel médical
- Une ordonnance de secours (français /anglais avec la DCI (Dénomination Commune Internationale)
- Votre carnet de vaccination à jour
- Les documents « assurance rapatriement »
- Carte européenne d'assurance maladie si vous voyagez dans l'Espace Économique Européen, minimum 15 jours avant votre départ (remplace le formulaire E 111)

✓ Et n'oubliez pas...

- De bonnes chaussures, confortables
- Des pansements hydrocolloïdes pour les ampoules
- Une crème solaire efficace
- Des répulsifs contre les moustiques
- Médicaments contre la diarrhée, les vomissements, le mal des transports ...



Accu-Chek
vous souhaite
un excellent voyage !

