

Préparation des Vacances



Papier :

1. Certificat médical
2. Ordonnance de réserve avec tout le matériel

Matériel de surveillance, d'injection :

1. Les insulines (2-3 fois quantité normale)
2. Matériel (2-3 fois quantité normale):
 - Bandelettes
 - Aiguilles
 - Lancettes

Pour les porteurs de pompe :

- Bandelettes
- Lancettes
- Désinfectant
- 3 compresses/changement
- Emla
- Cathéters
- Réservoirs
- Auto piqueur

Quantité suffisante pour changer 1/jours

3. Keto Diabure Test
4. 2 fois le Glycagon Hypokit
5. 2 à 3 pens en réserve
6. 2 Glycomètres
7. Piles de réserve
8. Carnet de surveillance
9. Resucrage : selon les habitudes de l'enfant (sucre rapide et sucre lent)



Bagage



Répartir tous le matériel dans deux sacs, pour disposer toujours d'une quantité suffisante en cas de perte ou de vol d'un des sacs.

Si on voyage par avion il est préférable de mettre toujours le matériel dans les bagages à main, pour éviter de se retrouver à destination sans matériel au cas où il y aurait perte de valises.

L'insuline doit être protégée du chaud comme du froid. Il faut donc prendre quelques précautions pour son transport.

Protection du chaud:

- Sac isotherme (attention que l'insuline ne touche pas directement les éléments réfrigérants.
- Pochette « FRIO »

Protection du froid, surtout en sport d'hiver :

- Le porter contre le corps pour éviter la congélation de l'insuline (pas de sac à dos, poches extérieurs de

la veste, etc...). **Attention !** Cette précaution vaut également pour le glycomètre.

Sur place :

Assurez-vous qu'il y a un frigo dans la chambre de l'hôtel. Souvent les réfrigérateurs se mettent en marche si vous insérez la carte d'entrée. Demandez une deuxième carte à la réception pour la laisser dans le lecteur de courant.

Attention au changement d'heure. Il est important d'adapter les doses d'insuline déjà dans l'avion. Pour la pompe à insuline, n'oubliez pas de changer l'heure sur la pompe ainsi que sur le lecteur de glycémie.



Si vous avez un grand décalage d'horaire, prenez contact avec votre diabétologue pour un schéma, afin d'adapter les doses d'insuline sans soucis

Pour les porteurs de pompe :



- N'oubliez pas de réserver à temps une seconde pompe à insuline auprès des infirmières de la Kannerklinik. Un service offert par Métronic. Après les vacances on la leur renvoie
- Il est aussi important d'apporter un pen avec de la Novorapide en cas de hyperglycémie ou en cas de soucis technique avec la pompe.
- N'oubliez pas des piles supplémentaires pour la pompe.
- Lors du contrôle à l'aéroport, signalez que vous êtes porteur de

pompe. La pompe peut passer au contrôle sans être endommagée. Attention il faut enlever la pompe lors d'un contrôle au scanner corporel.

Sites intéressants et applications:

Sur le site de Novo Nordisk on peut, à travers l'onglet « contact », leur demander quelles sortes et sous quelle forme on peut trouver leurs insulines dans les pharmacies du pays de destination.

Sur « www.Novodiet.com » on peut trouver des conseils sur les cuisines du monde ainsi qu'un tableau de composition générale des aliments (Protides, Lipides, **Glucides** Calories). Ceci est intéressant surtout pour des aliments exotiques comme p. ex Manioc, Champignons noirs secs etc.... .



Il existe aussi une application pour les tablettes avec les informations sur le bon déroulement des vacances : guide voyage pour la personne diabétique.

Quelques informations en allemand de métronic sur les voyages :

<http://www.medtronic.de/erkrankungen/diabetes/leben/urlaub/index.htm>

[http://87.106.22.192/medtronic/doc/Allgemeine%20Reiseempfehlungen%20fuer%20Insulinpumpe ntraeger.pdf](http://87.106.22.192/medtronic/doc/Allgemeine%20Reiseempfehlungen%20fuer%20Insulinpumpe%20ntraeger.pdf)

!!! Notez le numéro d'urgence des médecins de la Kannerklinik dans vos portables : +352 621 25 25 28 !!!

