

Bien préparer ses vacances



Préparation du voyage

- Préparation de l'itinéraire et de l'emploi du temps
- Préparation du matériel → penser à un stock suffisant (électrodes et lancettes, stylos et aiguilles, comprimés et/ou insuline)
- Revoir l'horaire du traitement si décalage horaire (prise lors des repas)
- Rassemblez vos papiers (carte de diabétique, ordonnances, certificat médical, pièce d'identité.)



Précautions durant le voyage (avion, car, voiture, train, à pieds) :

- Bagage à main avec vos papiers et tout le matériel
- Prévenir le chauffeur du car ou l'hôtesse dans l'avion si on est traité par insuline
- Prévoir une collation (pour le retard d'horaires, port de valises lourdes etc...)
- Attention aux hypoglycémies → avoir à portée de mains des morceaux de sucre.
- Bon à savoir pour le stockage de l'insuline : il existe des pochettes de conservation, mais par précaution, les stylos hors frigo seront à jeter au bout d'1 mois.

Séjour et principaux soucis médicaux liés au voyage :

- Piqûres de moustique, paludisme et mal des transports → Prévention à voir avec votre médecin traitant
- Problème de chaleur → Penser à boire régulièrement de l'eau minérale
- Tourista (eau contaminée) : Attention aux crudités mal lavées, aux glaçons



Protégez vos « petons » en choisissant bien vos chaussures

- Préférez le cuir
- Attention aux baskets (transpiration = mycoses) et aux chaussures neuves (ampoules)
- Si vos pieds sont « à risques » : éviter de marcher pieds nus, porter des sandales (attention au sable trop chaud, aux cailloux, aux coquillages, oursins, etc...)



Toute l'équipe du réseau vous souhaite d'agréables
vacances

La prochaine marche éducative aura lieu en octobre
Nous vous tiendrons informés