

Voyage et pompe à insuline



Fédération Française
des Diabétiques

Le voyage est pour beaucoup d'entre nous synonyme de **vacances**, de **découvertes** et de **liberté**. Quels que soient les moyens de transports, la destination ou la durée de votre voyage, il est **important d'anticiper** quand on **vit avec un diabète**, d'autant plus avec **une pompe à insuline**.

Avant mon séjour

Je fais le point avec **mon diabétologue** et **mon prestataire de santé à domicile** pour préparer au mieux mon séjour : **bilan de santé, matériel à emporter, papiers administratifs, formalités et adaptations des traitements** (schéma des injections d'insuline, conditions de conservation, activités, conditions climatiques)...

J'emporte avec moi

Mes documents administratifs



PASSEPORT
OU
PIÈCE D'IDENTITÉ



CARTE VITALE
D'ASSURANCE MALADIE



CARTE EUROPÉENNE
D'ASSURANCE MALADIE
si je pars dans l'UE-EEE
ou en Suisse



ASSURANCE VOYAGE
si voyage à l'étranger



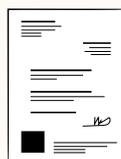
CARNET DE
VACCINATION
avec les vaccins classiques
et les vaccins de voyage
à jour



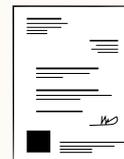
CARTE DE
DIABÉTIQUE



CARTE DE PORTEUR
DE POMPE



ORDONNANCE
DÉTAILLÉE
avec la liste du matériel emporté
et autorisant le transport d'insuline:
 



ORDONNANCE
DE SECOURS

en cas de perte



CERTIFICAT MÉDICAL DU
TRAITEMENT PAR POMPE
et la liste du matériel
qui lui est associé
 
si voyage à l'étranger

J'emporte avec moi

Mon matériel de surveillance, d'injection et de traitement du diabète



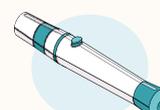
CAPTEURS DE GLUCOSE
EN CONTINU



BANDETTES
(mesurer la glycémie,
la glycosurie, la cétonurie ou
cétonémie avec un lecteur
spécifique)



GLUCAGON
(contre les hypoglycémies
sévères)



AUTOPIQUEUR
et **LANCETTES**



LECTEURS
DE GLYCÉMIE



POMPE À INSULINE
piles de rechange + deuxième
pompe si nécessaire + les
consommables : cathéters...



STYLOS À INSULINE
(préremplis ou à cartouches)
+ aiguilles



INSULINE
en quantité suffisante pour
toute la durée du voyage avec
un surplus au cas où



LINGETTES
DÉSINFECTANTES et
POCHETTE ISOTHERME

Quel que soit le mode de transport ou le type de voyage, il est recommandé de répartir **une partie du matériel** et de **l'insuline dans le bagage à mains** et **une autre dans le bagage à soute**. Le vol ou la perte de l'un d'eux est toujours possible.

Je voyage en...



En avion



A l'aéroport, je dois passer un point de contrôle avant l'embarquement. Je **signale à l'agent de sûreté** que je suis porteur d'une pompe à insuline et présenter mon certificat médical.

○ **JE DÉCONNECTE LE DISPOSITIF AVANT D'ABORDER LE POINT DE CONTRÔLE** et je le place dans le bagage à main. Une fois dans la salle d'embarquement, je reconnecte ma pompe.

○ **SI JE NE PEUX PAS OU NE SOUHAITE PAS RETIRER MA POMPE**, je le signalerai à l'agent de sûreté qui avec mon accord, sera dans l'obligation d'effectuer une palpation de sécurité. En cas de refus, l'accès à bord sera impossible.

SI J'AI DES INQUIÉTUDES PENDANT LE VOL, j'en parle avec le personnel naviguant. Je bois régulièrement. Je me repose. Sur un vol long-courrier, je me lève et je marche un peu toutes les deux heures. J'ai, à portée de main, une petite collation en cas d'hypoglycémie (un resucrage non liquide/ ex carrés de sucre...)

En train



JE MARCHE DE TEMPS EN TEMPS DANS LES COULOIRS pour me détendre. J'ai, à portée de main, une petite collation en cas d'hypoglycémie.

En voiture



JE FAIS DES PAUSES TOUTES LES DEUX HEURES J'en profite pour contrôler ma glycémie régulièrement. J'ai, à portée de main, une petite collation en cas d'hypoglycémie. Je protège mon insuline dans une pochette isotherme en cas de chaleur.

Je suis arrivé(e)

- Je me repose, je me détends !
- Je mesure ma glycémie régulièrement : les changements d'habitude peuvent la bouleverser. Pour éviter la déshydratation, je veille à mes apports en eau et les situations où je peux uriner beaucoup : en cas de diabète déséquilibré (hyperglycémie) ou de traitement par un médicament diurétique.
- Je m'hydrate correctement et régulièrement.
- Je conserve de bonnes habitudes alimentaires.
- Je continue à pratiquer une activité physique.



Décalage Horaire

J'adapte dès l'arrivée mon insulinothérapie.

Moins de 3 h de décalage : je garde le même protocole.

Plus de 3 h : j'en parle avant le départ avec mon médecin afin d'adapter le protocole.

