

# Conseils de voyage aux personnes avec le diabète

La planification est la clé d'un voyage réussi. Ceci est encore plus vrai dans le cas des personnes avec le diabète. Un peu de planification vous permettra d'aller loin. Elle vous aidera aussi à demeurer en bonne santé, une fois arrivé à destination.

- **Planifiez.** Informez votre agent de voyage de votre maladie. Faites-lui connaître certaines des exigences particulières que les voyageurs avec le diabète doivent respecter.
- **Consultez votre médecin ou votre éducateur spécialisé en diabète.** Discutez de votre itinéraire avec votre équipe de soins. Élaborez des plans pour la prise de vos repas et de vos médicaments.
- **Recevez tous les vaccins exigés au moins quatre semaines avant votre départ.** Si vous prenez assez d'avance, vous aurez le temps de gérer les effets secondaires possibles.
- **Demandez à votre pharmacien de vous fournir une liste de vos médicaments.** Cette liste doit inclure les noms génériques et commerciaux ainsi que les posologies.
- **Demandez à votre médecin de vous rédiger une note.** Ce document doit indiquer que vous avez l'autorisation de transporter des médicaments et des fournitures médicales (aiguilles, par exemple).
- **Pièces d'identité.** Emportez une pièce d'identité qui fournit des précisions sur votre maladie, au cas où vous seriez incapable de parler.

## Assurance médicale

Il est très important de prendre une assurance avant de partir en voyage, qu'on ait le diabète ou non.

- **Achetez une assurance médicale pour votre voyage.**
- **Communiquez avec le représentant de votre compagnie d'assurance médicale.** Demandez lui de vous informer sur la couverture garantie par votre régime d'assurance médicale.
- **Lisez les petits caractères.** Si on ajuste vos médicaments ou votre insuline moins de trois mois avant votre départ, il se peut que la compagnie d'assurance médicale refuse de vous couvrir.

## Préparation des bagages

Voici quelques articles utiles à emporter en voyage.

- **Déposez vos médicaments et vos fournitures médicales dans votre bagage à main.** Votre bagage principal peut se perdre.
- **Emportez des médicaments et des fournitures médicales supplémentaires.** Ainsi, vous prévoyez les risques de perte, de vol ou de destruction accidentelle.
- **Emportez les autres fournitures dont vous pourriez avoir besoin.** Ces fournitures incluent un traitement contre l'hypoglycémie, des chaussures de marche, un écran solaire et des médicaments contre la nausée et la diarrhée.

## Entreposage de l'insuline

L'insuline doit être entreposée correctement.

- Conservez votre insuline dans un sac ou une bouteille isolants, en particulier si vous voyagez dans un pays chaud.
- Conservez votre insuline près de votre corps ou dans un sac isolant, pour l'empêcher de geler si vous voyagez dans un pays froid.
- Emportez un stylo injecteur et des seringues supplémentaires. En cas d'urgence, une seringue peut servir à extraire l'insuline de sa cartouche. Rappelez-vous qu'il ne faut jamais insérer d'air dans les cartouches.

## Liste de contrôle

- Médicaments d'ordonnance et insuline
- Fournitures médicales (seringues, bandelettes, etc.)
- Note du médecin
- Liste de médicaments (noms génériques et commerciaux)
- Assurance médicale
- Pièces d'identité
- Traitement contre l'hypoglycémie (exemple : Dex4 en comprimés)
- Collations non périssables
- Trousse de premiers soins
- Médicaments contre la diarrhée
- Médicaments contre la nausée et les vomissements
- Chaussures confortables
- Écran solaire
- Autres

**Votre équipe de soins est disponible pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à vous renseigner sur votre état de santé, ou encore sur votre retour à la maison.**

713, chemin Montréal, Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)