

## Votre matériel à emporter

Assurez vous d'avoir **suffisamment d'insuline et de matériel d'autosurveillance glycémique** afin de ne pas être démuni pendant vos vacances. Pensez à emporter votre prescription de matériel et de médicaments, afin de pouvoir vous approvisionner en cas d'imprévus.

### Et n'oubliez pas...

- Lecteur de glycémie
- Bandelettes
- Autopiqueur
- lancettes
- alcool/coton
- glucagon
- sucres en morceaux

#### Conseils

Vérifiez les dates de péremption de l'insuline, du glucagon, des bandelettes pour glycémie.

Prévoyez des piles de rechange pour le lecteur de glycémie (si celles-ci peuvent être changées).



## Vos documents à emporter

### ✓ Votre carnet de surveillance

Ce carnet vous sera utile pour contrôler votre traitement, mais aussi pour le montrer à un médecin en cas de nécessité.

### ✓ Votre carnet de vaccination

Les vaccinations ne sont pas contre-indiquées dans le diabète, et certaines destinations nécessitent même des vaccins spécifiques : faites donc un point avec votre médecin de vos besoins



### ✓ Une attestation de votre médecin

Si vous quittez le territoire français, elle vous permettra le transport d'insuline et pourra être demandée au passage en douane. Si possible traduisez la en anglais, elle pourra être plus facilement comprise par les médecins en cas d'urgence

# La préparation

## ✓ Papiers d'assurance

Munissez vous des documents « assistance-rapatriement ».  
Pensez à demander 2 semaines avant votre départ, un carte européenne d'assurance maladie. Elle vous permettra une prise en charge sur place de vos soins médicaux.



## ✓ Votre carte de diabétique

Vous pouvez vous la fournir auprès de notre réseau, ou vous la confectionner vous-même en précisant les caractéristiques mentionnées ci-dessus.  
N'hésitez pas à traduire ces informations en anglais, si vous devez quitter le territoire français .

## ✓ L'utilisation des insulines

Si vous utilisez habituellement des stylos injecteurs, n'oubliez pas de prendre en plus :

- ☞ de quoi faire des injections à la seringue (flacons + seringues adaptées) en cas d'avarie ou de perte de matériel.