



Travelling with Diabetes

Medications & Supplies

- Take along two or three times the amount of medication and supplies you should need
- Remember that insulin and insulin syringes available in different countries may not be made the same as in Canada
- Your supplies should include:
 - Insulin or oral diabetes pills
 - Blood pressure & cholesterol medication, if needed
 - Syringes & needles
 - Blood testing equipment
 - Extra batteries for your glucometer (blood glucose testing machine)
 - Snacks for low blood sugar reactions
 - Glucagon Emergency Kit™ & instructions for use
 - Medications to treat vomiting and diarrhea
 - Ketone & glucose strips
 - Copies of your travel health insurance
 - Copies of your doctor's name, phone and fax number
 - A letter from your doctor, that describes your medical condition and how you manage your diabetes, and the reason for carrying needles and syringes
 - A copy of your prescription for diabetes supplies
- Keep extra insulin in a separate location from your main supply
- It is best to keep insulin out of direct sunlight and cool (a wide mouth thermos works well), however insulin may be kept at room temperature for up to one month, but no longer
- Do NOT use insulin if it has been exposed to extreme heat (above 30 Degrees C)
- Refrigerate your insulin as soon as possible after arriving at your destination
- If a refrigerator is not available, fill your thermos with ice or cold water to cool down the thermos, and then empty before filling with your insulin vials
- Ensure all of your supplies are in your carry-on luggage and check with the airline company about their policies around transport
- Ensure your pills are in their original containers

Protect Yourself From The Sun And Heat

- Ensure you use a water resistant sunscreen with SPF 30 or higher
- Wear long sleeves, sunglasses and a wide brimmed hat
- Avoid sun exposure between 10 am and 4 pm
- Keep well hydrated; always have a water bottle available



Travelling with Diabetes

Foot Wear

- Wear appropriate, well fitted, comfortable shoes
- Avoid sandals
- Take along an extra pair of shoes that are broken-in
- Do not walk barefoot on the beach
- Wear water shoes for any water activities
- Check your feet daily for redness, sores or blisters

If you develop foot problems, seek medical attention immediately.

Meal Planning

- Use common sense
- Watch how much you eat, especially at buffets
- At a buffet, ask about diabetic choices
- Limit foods high in fat
- Think about meal timing
- Always have snack foods available
- Limit the amount of alcohol you drink and avoid sweet tropical drinks and liquors
- In developing countries, follow food and water precautions

General Tips for Travel

- You may need to test your blood sugar more often, as you adjust to your new routine and if you are doing a lot of activity, such as hiking, sightseeing or swimming
- Your blood glucose levels may be lower while on flight in an airplane
- It is best not to test your blood sugar in the direct hot sun or inside a heated vehicle, as many strips have an ideal temperature range

- Ask your doctor or diabetes educator for a blood sugar conversion scale for the country you are visiting, in the event you need to discuss your readings with a health care provider in that country
- It may be helpful to have a list of important diabetes-related phrases in the language of the country you are visiting
- To help prevent blood clots, walk often while you are on the plane to stretch your legs, and do not cross your legs for long periods of time.
- If you are flying across 6 or more time zones, insulin may need to be adjusted:
 - travelling east shortens your day, which means less insulin may be needed
 - travelling west lengthens your day, which means more insulin may be needed

Talk to your doctor or diabetes educator.



Les voyages et le diabète

Médicaments et fournitures

- Emportez avec vous deux ou trois fois la quantité de médicaments et de fournitures dont vous avez besoin
- Rappelez-vous que l'insuline et les seringues à insuline disponibles dans d'autres pays, ne sont peut-être pas les mêmes qu'au Canada
- Vous devriez inclure ce qui suit dans vos fournitures:
 - Insuline ou médicaments antidiabétiques oraux
 - Médicaments pour la tension artérielle et le cholestérol, si nécessaire
 - Seringues et aiguilles
 - Matériel pour analyses de sang
 - Piles supplémentaires pour votre glucomètre (appareil mesurant le taux de glucose dans le sang)
 - Collations pour épisodes hypoglycémiques
 - Trousse d'urgence (Glucagon Emergency Kit™) accompagnée du mode d'emploi
 - Médicaments contre les vomissements et la diarrhée
 - Bandelettes réactives (cétone et glucose)
 - Copies de vos documents d'assurance-voyage
 - Copies du nom, n° de téléphone et n° de télécopieur de votre médecin
 - Lettre de votre médecin expliquant votre situation médicale et la façon dont vous gérez votre diabète, ainsi que la raison pour laquelle vous apportez avec vous des aiguilles et des seringues
 - Copie de votre ordonnance de fournitures pour le diabète
- Conservez un excédent d'insuline dans un endroit séparé de votre approvisionnement principal
- Il vaut mieux que l'insuline soit au frais et à l'abri de la lumière directe du soleil (un thermos avec une large ouverture convient bien), toutefois l'insuline peut rester à température ambiante pendant un mois mais pas plus
- Ne vous servez PAS de l'insuline si elle a été exposée à une chaleur extrême (supérieure à 30 degrés C)
- Réfrigérez votre insuline dès que possible après votre arrivée à destination
- Si vous n'avez pas accès à un réfrigérateur, remplissez votre thermos de glace ou d'eau froide pour le refroidir, puis videz-le avant de le remplir de fioles d'insuline
- Assurez-vous que toutes vos fournitures sont dans votre bagage de cabine et vérifiez auprès de la compagnie aérienne les règlements qu'elle applique en matière de transport
- Veillez à ce que vos comprimés soient dans leurs contenants d'origine

Protégez-vous contre le soleil et la chaleur

- Assurez-vous d'utiliser un écran solaire résistant à l'eau et avec un facteur de protection solaire d'au moins 30
- Portez des manches longues, des lunettes de soleil et un chapeau à large bord
- Évitez de vous exposer au soleil entre 10 h et 16 h
- Restez toujours bien hydraté(e) et ayez toujours une bouteille d'eau à votre disposition



Les voyages et le diabète

Chaussures

- Portez des chaussures appropriées, qui vous vont bien et qui sont confortables
- Évitez les sandales
- Apportez avec vous une paire de chaussures supplémentaires que vous avez déjà portées
- Ne marchez pas pieds nus sur la plage
- Portez des chaussures résistant à l'eau pour les activités nautiques
- Examinez vos pieds tous les jours pour voir s'ils ont des rougeurs, des lésions ou des ampoules

En cas de problème de pieds, demandez immédiatement une aide médicale.

Planification des repas

- Faites preuve de bon sens
- Surveillez la quantité de nourriture que vous mangez, surtout aux buffets
- En cas de buffet, demandez quelles sont les possibilités pour personnes diabétiques
- Limitez les aliments riches en graisse
- Pensez à l'heure des repas
- Ayez toujours avec vous des collations
- Limitez votre quantité d'alcool et évitez les boissons et liqueurs tropicales sucrées
- Dans les pays en développement, prenez les précautions nécessaires pour l'eau et la nourriture

Conseils généraux pour ceux et celles qui partent en voyage

- Il vous faudra peut-être vérifier votre taux de sucre plus souvent, car vous adoptez de nouvelles habitudes et vous allez peut-être aussi faire beaucoup d'activités comme des randonnées, des excursions ou des baignades

- Il se peut que la quantité de glucose dans votre sang soit moins élevée pendant le voyage en avion
- Il vaut mieux ne pas mesurer votre taux de sucre à la lumière directe du soleil ou à l'intérieur d'un véhicule surchauffé, car bon nombre de bandelettes réactives sont prévues pour des températures idéales
- Demandez à votre médecin ou éducateur spécialisé en diabète une échelle de conversion des taux de sucre pour le pays que vous allez visiter, au cas où vous auriez besoin d'expliquer vos résultats à un fournisseur de soins de santé dans ce pays
- Il est parfois utile de connaître les expressions importantes reliées au diabète dans la langue du pays que vous visitez
- Afin de prévenir les caillots de sang, marchez souvent dans l'avion pour vous détendre les jambes et ne restez pas les jambes croisées pendant de longues périodes.
- Si vous traversez au moins six fuseaux horaires, il vous faudra peut-être ajuster votre insuline:
 - si vous voyagez vers l'Est, votre journée raccourcit, ce qui signifie que vous aurez peut-être besoin de moins d'insuline
 - si vous voyagez vers l'Ouest, votre journée rallonge, ce qui signifie que vous aurez peut-être besoin de plus d'insuline

Parlez à votre médecin ou éducateur spécialisé en diabète