

PACKING CHECKLIST

VESTITI

- ☐ Scarpe comode
- ☐ Intimo
- ☐ Magliette
- ☐ Maglioni/Felpe
- ☐ Pantaloni/jeans/gonne/vestiti
- ☐ Giacche(adatte al meteo)
- ☐ Pigiami
- ☐ Costume da bagno (opzionale)
- ☐ Cappelli (opzionali)
- ☐ Cintura

PRODOTTI DA BAGNO

- ☐ Spazzolino e dentifricio
- ☐ Sapone/Bagnoschiuma
- ☐ Shampoo/Balsamo
- ☐ Deodorante
- ☐ Crema per il viso
- ☐ Salviettine umide/Fazzoletti
- ☐ Crema solare
- ☐ Rasoio
- ☐ Prodotti mestruali (se necessari)
- ☐ Trucchi (se necessari)

DOCUMENTI

- ☐ Passaporto/Carta d'identità
- ☐ Biglietti/Prenotazioni
- ☐ Assicurazione di viaggio
- ☐ Tessera sanitaria
- ☐ Numeri d'emergenza
- ☐ Carta dello studente

VARIE

- ☐ Snack (sia dolci che salati)
- ☐ Bottiglia/Borraccia per l'acqua
- ☐ Occhiali da vista/sole
- ☐ Zaino/marsupio/borsa
- ☐ Libro/Rivista
- ☐ Giochi/Carte da gioco
- ☐ Quaderno e penna

ELETTRONICA

- ☐ Telefonino e caricabatterie
- ☐ Power bank
- ☐ Adattatore di presa
- ☐ Cuffie

DIABETES CHECKLIST

NECESSARIO PER LA PATOLOGIA

- | | |
|--|--|
| ☐ Penne di insulina/Boccette (il doppio del necessario) | ☐ Zuccheri rapidi (caramelle/succo/bustine di zucchero) |
| ☐ Glucagone | ☐ Tessera o braccialetto che indica la patologia |
| ☐ Siringhe/ago per penna/set per infusione | ☐ Batterie di riserva/ caricatore usb |
| ☐ Microinfusore (con caricabatterie e riserva) | ☐ Astuccio per insulina |
| ☐ Glucometro e striscette | ☐ Foglio con indicazioni per la gestione della patologia |
| ☐ CGM (sensori e ricevitore) | ☐ Tessera tradotta con su scritto "ho il diabete di tipo 1" |
| ☐ Striscette per chetoni | ☐ Zuccheri rapidi (caramelle/ succo / bustine di zucchero) |
| ☐ Certificato medico e ricette (in inglese e nella lingua locale) | |

NECESSARIO PER LA PATOLOGIA

- ☐ Prenota una assicurazione medica o chiedi agli organizzatori se l'assicurazione è inclusa e comprende malattie croniche
- ☐ Controlla che la tua tessera sanitaria sia valida (se applicabile)
- ☐ Chiedi al tuo diabetologo un certificato per il viaggio
- ☐ Traduci frasi importanti come "ho il diabete di tipo 1"
- ☐ Pianifica dove conservare l'insulina (borsa frigo, frigo)
- ☐ Metti tutto ciò di necessario per la gestione del diabete nel bagaglio a bordo, non in quello in stiva
- ☐ Conosci i numeri di emergenza dello stato di destinazione
- ☐ Segnati gli indirizzi degli ospedali nella tua zona di destinazione
- ☐ Mettiti delle sveglie per la tua gestione della patologia (i fusi orari potrebbero spostarla nella giornata)