



# DIABETE TYPE: OPPORTUNITY! TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union



# INDICE

01

## Prima di partire

Tutto quello che devi pianificare per muoverti in sicurezza: accesso al sistema sanitario, documenti e assicurazione, cosa portare con te (insulina, dispositivi e forniture) e domande chiave da porti prima di partire.

02

## Durante il viaggio

Una guida pratica per gestire il diabete di tipo uno mentre si è lontani da casa: routine quotidiana, cibo, attività fuori dall'ordinario, situazioni inaspettate e cosa fare in caso di emergenza o di smarrimento delle forniture.

03

## Dopo il viaggio

Consigli per concludere l'esperienza al meglio: step successivi, riflessioni finalizzate a imparare dall'esperienza vissuta e consigli pratici per viaggi futuri.

04

## Ambasciatori

Una parte dedicata ai giovani lavoratori e peer supporters: come usare il toolkit per disseminare le attività locali, diffondere messaggi e supportare altre persone con diabete nell'aver accesso a opportunità internazionali.

05

## Appendice

Risorse in più: frasi utili, app raccomandate, informazioni specifiche per Paese (Italia, Spagna e Polonia), fonti e materiali DTO aggiuntivi.



**Diabete Type: Opportunity! (DTO)** è un progetto europeo, dedicato ai giovani, che mira a rendere opportunità internazionali, come Erasmus+, scambi, volontariato, studio o lavoro all'estero, accessibili ai i giovani che vivono con il diabete di tipo uno.

Molti giovani con diabete dichiarano di avere paura di viaggiare o partecipare a programmi di mobilità a causa del trasporto e della gestione dei farmaci, delle regole aeroportuali, dell'assicurazione o della scarsa conoscenza di come funziona l'assistenza sanitaria negli altri Paesi.

DTO cerca di rimuovere queste barriere fornendo strumenti chiari e pratici.

Il progetto coinvolge associazioni **dall'Italia (A.G.D Bologna ODV), Polonia (Fundacja Pedra) e Spagna (Asociación Uno)**. Insieme;

- hanno studiato come funziona la sanità e il supporto alle persone con diabete di tipo uno nei loro Paesi e a livello europeo;
- hanno messo insieme testimonianze di esperienze di vita, buone abitudini e ostacoli;
- hanno creato il DTO toolkit (questo documento) e la piattaforma web DTO come risorse gratuite per i giovani studenti, i giovani lavoratori, le famiglie e le associazioni.

DTO ha inoltre formato, organizzando un corso a Varsavia, un gruppo di giovani ambasciatori, con diabete di tipo uno o comunque attivi nel supporto a persone con diabete. Questi, partecipando, hanno imparato i principi dell'educazione non formale, delle campagne di sensibilizzazione e del lavoro con i giovani, per poi organizzare attività locali volte a diffondere informazioni e incoraggiare altri giovani con diabete a viaggiare o partecipare a programmi di scambio internazionali.

L'obiettivo del DTO è semplice:

**Il diabete non deve chiudere le porte al mondo.**

This project has been co-funded by the European Union, with the project number 2024-1-IT03-KA210-YOU-000252459.



# Viaggia libero, vivi appieno.



Viaggiare, esplorare nuovi luoghi e vivere esperienze indimenticabili: avere il diabete non ti deve impedire niente di tutto questo! Che tu stia organizzando un weekend fuoriporta o ti stia prendendo un anno sabbatico, tenere sotto controllo la glicemia, durante l'esperienza, può farti sentire sopraffatto ma non deve per forza essere così. Quest'ultimo è proprio il motivo per cui abbiamo creato il toolkit DTO: una risorsa pratica nata da e per i giovani che vivono con il diabete di tipo uno. È stato costruito attraverso esperienze reali, consigli pratici e sogni condivisi. Questo toolkit è qui per supportare la tua libertà di esplorare il mondo credendo in te stesso e in sicurezza.

Pensalo come il tuo compagno di viaggio, quello che sa come aiutarti a restare al sicuro mentre insegui tramonti, incontri nuove persone e crei ricordi che durano nel tempo. Pronto a partire? Andiamo, un passo alla volta, insieme.

Note.

# SECTION 1





## Prima di partire



- Pack smart: farmaci e device
- Assicurazione e assistenza sanitaria
- Documenti da preparare prima del viaggio
- Accesso all'assistenza sanitaria all'estero
- Piano terapeutico
- Q&A
- Lista delle cose da mettere in valigia

# Pack smart: farmaci e dispositivi

Quando si viaggia, soprattutto in aereo o attraversando confini, la gestione dell'insulina e dei dispositivi richiede una pianificazione aggiuntiva. Portare con sé una quantità sufficiente di forniture, avere i documenti corretti e sapere come affrontare i controlli aeroportuali aiuta a evitare stress e a rimanere al sicuro durante il viaggio. L'attenzione è rivolta: alla sicurezza, al rispetto delle normative e all'essere preparati, in particolare quando si affrontano i controlli delle compagnie aeree o si entra in Paesi con regolamenti diversi da quello italiano. Un approccio proattivo aiuta a evitare situazioni stressanti come la confisca dei farmaci, ritardi ai controlli o la mancanza di supporto medico all'estero.

-  Organizzati in anticipo e porta con te più del necessario
-  Tieni tutta la documentazione a portata di mano
-  Conserva correttamente i farmaci
-  Controlla la tua glicemia più spesso del solito



Sii preparato: prima della partenza consulta il tuo medico per ricevere l'adeguata assistenza e tutte le prescrizioni necessarie. Assicurati di mettere in valigia il doppio o il triplo della quantità di insulina, di farmaci e materiale sanitario effettivamente necessaria. Questo ti consentirà di non doverti preoccupare in caso di imprevisti ed emergenze.

#### CONSIGLI:

- porta con te batterie, caricatori e, se possibile, device di scorta in caso di malfunzionamenti.
- alcuni produttori forniscono un microinfusore di riserva appositamente da utilizzare durante i viaggi o le vacanze; lo scopo è avere un dispositivo di scorta pronto nel caso in cui quello principale si rompa, venga smarrito o smetta di funzionare, evitando così la necessità di tornare a casa o interrompere la terapia.
- si tratta di un prestito temporaneo, alla fine del viaggio bisogna riconsegnarlo. La richiesta per averlo deve essere fatta in anticipo (solitamente, almeno 4 settimane prima della partenza).
- alcune compagnie aeree consentono un bagaglio extra per le forniture sanitarie senza costi aggiuntivi. Chiama la compagnia aerea in anticipo per chiedere informazioni in merito.
- porta con te un kit con glucagone per le emergenze.



un certificato medico è indispensabile quando si viaggia trasportando insulina o qualsiasi altro device contenente aghi o liquidi che vanno oltre i limiti consentiti.

#### CONSIGLI:

- porta con te un certificato tradotto in inglese e nella lingua del Paese in cui ti stai recando. Questo può rendere la comunicazione, alle frontiere o in situazione di emergenza, molto più facile.

- in aeroporto, informa preventivamente il personale di sicurezza che stai trasportando dispositivi e forniture mediche e prevedi più tempo per i controlli, nel caso siano necessarie procedure di screening più approfondite.
- rimani informato sulle procedure aeroportuali: per alcuni microinfusori, un'ispezione manuale può essere preferibile rispetto ai raggi X.

3

La corretta conservazione dei farmaci è la chiave di tutto. Riponi sia insulina che device nel bagaglio a mano, MAI nel bagaglio da stiva (l'insulina potrebbe congelarsi).

#### CONSIGLI:

- usa borse termiche per mantenere l'insulina a una temperatura adeguata.
- lascia i vari oggetti nella loro scatola originale, etichettati chiaramente con il tuo nome e numero di telefono.
- se stai utilizzando device come: microinfusori, sensori glicemici o penne per iniezione trasportali in un bagaglio rigido e imbottito così da prevenire eventuali danni.

4

Cambiamenti di fuso orario, alimentazione o routine possono influenzare i livelli di glicemia. Potrebbe essere necessario adattare le dosi di insulina in base ai pasti, al livello di attività o al programma di viaggio; consulta sempre il tuo medico per avere indicazioni. Non dimenticare di monitorare la glicemia più spesso del solito.

#### CONSIGLI:

- puoi provare a programmare i pasti in anticipo facendo ricerche sul cibo locale e sui carboidrati che contiene. Porta con te snack salutari o frutta per evitare crolli glicemici improvvisi.
- anche l'idratazione è importante, quindi assicurati di bere abbastanza acqua nell'arco della giornata.
- Rimani attivo durante il viaggio: cammina, nuota o fai leggero esercizio per mantenere la glicemia stabile.

## EXTRA TIPS:

- accessori identificativi: valuta l'idea di indossare un braccialetto medico o una targhetta che indichi chiaramente che si ha il diabete di tipo uno. Questo aiuta il personale sanitario durante le situazioni di emergenza.
- informazioni d'emergenza sul cellulare: compila la sezione "emergenza" sul tuo smartphone con i dettagli in merito al diabete così che i primi soccorsi possano avere accesso a tali informazioni anche mentre si è incoscienti.

## Lo sapevi?

- i cambiamenti di pressione in cabina possono influenzare il corretto funzionamento del microinfusore. Sii preparato: Tieni sempre zuccheri semplici (come caramelle o bustine di zucchero) facilmente accessibili e non farti prendere dal panico.

Perchè succede? Quando l'aereo sale durante il decollo, la pressione dell'aria diminuisce. Questo può far espandere piccole bolle d'aria all'interno del serbatoio di insulina. Queste bolle possono spingere fuori l'insulina dalla pompa senza preavviso, somministrandone più del previsto. Ciò può causare un calo della glicemia (ipoglicemia).

Quando l'aereo atterra, la pressione aumenta di nuovo. Le bolle si riducono e la pompa potrebbe erogare meno insulina, con il rischio di glicemia alta (iperglicemia).

Questi cambiamenti non significano che il microinfusore sia difettoso: sono causati dalle variazioni di pressione, si tratta di fisica.

- Se la glicemia varia molto o se non bevi abbastanza, il sensore potrebbe smettere di funzionare prima del previsto o mostrare valori imprecisi. Le evidenze mediche sono limitate ma molti utenti riferiscono letture non accurate in questi casi.

*Based on the scientific article: "Changes in Altitude Cause Unintended Insulin Delivery From Insulin Pumps", Diabetes Care, 2011.*

# Assicurazione e sanità

Viaggiare con il diabete richiede pianificazione per non incorrere in imprevisti lontano da casa. Comprendere come funzionano l'assistenza sanitaria e le coperture assicurative all'estero è una parte fondamentale della preparazione.

Quando si viaggia nell'Unione Europea o nello Spazio Economico Europeo, la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (Tessera sanitaria) consente di accedere all'assistenza sanitaria pubblica alle stesse condizioni dei cittadini del Paese ospitante. Questo include generalmente cure urgenti o medicalmente necessarie, come visite di emergenza o trattamenti in caso di peggioramento improvviso della propria condizione.

Tuttavia, l'assicurazione sanitaria pubblica:

- di solito non include cliniche private o accesso rapido a specialisti,
- potrebbe non coprire tutti i dispositivi o i materiali per la gestione del diabete.

Per questo motivo è molto importante verificare la propria situazione prima di partire e non fare affidamento solo sulla tessera TEAM o sulla copertura pubblica.

Per le persone con diabete di tipo 1 è fortemente consigliata un'assicurazione di viaggio o un'assicurazione privata aggiuntiva soprattutto per i soggiorni più lunghi: studio, volontariato, lavoro, Erasmus+, viaggi fuori dall'Unione Europea, fuori dallo Spazio Economico Europeo o per chi desidera accedere alla sanità privata e ridurre i tempi di attesa.

Di solito si utilizzano assicurazioni di viaggio a breve termine per vacanze e spostamenti brevi, mentre le assicurazioni sanitarie a lungo termine sono preferibili per periodi all'estero prolungati di studio o lavoro. È preferibile optare per assicurazioni di viaggio specifiche per il diabete che includono una copertura più dettagliata per le cure legate alla patologia.



Quando confronti diverse opzioni assicurative considera:

- copertura delle condizioni preesistenti. Il diabete e le emergenze correlate devono essere chiaramente inclusi e non esclusi nelle clausole
- assistenza medica d'emergenza: ambulanza pronto soccorso, ricoveri, esami e farmaci.
- gestione continuativa del diabete per soggiorni più lunghi: visite di controllo con endocrinologi, esami del sangue di routine e prescrizioni.
- rimpatrio o trasporto medico verso il proprio paese se necessario.
- copertura per dispositivi medici in caso di smarrimento, furto o danneggiamento di microinfusore CGM o altri dispositivi.
- linea di assistenza attiva 24/7

Se non sei sicuro fai domande come:

- questa polizza copre le emergenze legate al diabete di tipo uno?
- i microinfusori, il CGM o altri dispositivi sono coperti in caso di problemi?
- devo pagare prima e poi essere rimborsato oppure il pagamento viene effettuato direttamente alla struttura sanitaria?

conserva le risposte per iscritto (email o documento della polizza).

# Documenti da preparare prima di partire

Prima di partire, assicurati di avere:

1. la Tessera europea assicurazione malattia o la tessera sanitaria nazionale (se ne hai una).
2. il numero della polizza assicurativa di viaggio / assicurazione privata e il numero di emergenza.
3. una lettera del medico che descriva: che hai il diabete di tipo 1, la tua terapia (insulina, microinfusore, CGM, altri farmaci), che devi portare insulina, aghi e dispositivi nel bagaglio a mano, le procedure di emergenza di base (per esempio uso del glucagone).
4. le prescrizioni per insulina e altri farmaci, preferibilmente con i nomi generici.
5. un breve riepilogo scritto di: le tue dosi abituali di insulina, altri farmaci che assumi, eventuali allergie, e, se ti fermi più a lungo, considera l'idea di averne una versione anche nella lingua locale.

## **Prepara un piano sanitario locale:**

Alcuni semplici passaggi possono fare una grande differenza una volta arrivato:

1. informati sull'ospedale e sul pronto soccorso più vicini al luogo in cui soggiornerai.
2. verifica se nella zona è presente un centro diabetologico o un servizio di endocrinologia.
3. rintraccia un'associazione locale per il diabete.
4. chiedi a qualcuno cosa succede, solitamente, in caso di emergenza medica.

# Accesso all'assistenza sanitaria all'estero

Quando viaggi all'interno dell'Unione Europea, dello Spazio Economico Europeo o della Svizzera esistono diversi modi per accedere all'assistenza sanitaria. Alcuni metodi sono pensati per emergenze e cure necessarie durante il viaggio, altri per trattamenti programmati.

Per la maggior parte dei viaggi vacanze brevi, periodi di studio, scambi giovanili, l'assistenza sanitaria all'estero comporterà:

- cure di emergenza (ti ammali improvvisamente)
- cure mediche necessarie che non possono aspettare il tuo rientro a casa.

All'interno dell'Unione Europea, dello Spazio Economico Europeo o della Svizzera questo avviene di solito tramite la Tessera europea assicurazione malattia (EHIC o suo equivalente nazionale). Con questa, ricevi assistenza nel sistema pubblico alle stesse condizioni di base dei cittadini locali. Possono comunque essere previsti ticket o costi a tuo carico.

Al di fuori dell'Unione Europea dello Spazio Economico Europeo o della Svizzera di solito si fa affidamento su:

- assicurazione di viaggio privata
- accordi bilaterali tra il tuo Paese e quello che visiti questi coprono solo servizi limitati e variano da Paese a Paese.

Per i giovani con diabete di tipo 1 questo significa che l'uso della EHIC o della copertura pubblica è utile per le emergenze ma quasi sempre è necessaria un'assicurazione di viaggio o un'assicurazione privata aggiuntiva soprattutto per viaggi fuori dall'Unione Europea o soggiorni più lunghi.

Ricorda che può essere difficile trovare esattamente la stessa marca di insulina all'estero. L'accesso a microinfusori, sensori CGM e altri dispositivi può essere limitato, più lento o basato su criteri diversi rispetto al tuo Paese. L'organizzazione delle forniture può richiedere tempo, soprattutto se sei assicurato solo temporaneamente nel Paese ospitante.

Per questo motivo per la maggior parte dei viaggi è più sicuro:

- portare con sé una quantità sufficiente di insulina e materiali per tutta la durata del soggiorno,
- verificare in anticipo se la propria marca abituale di insulina o il proprio dispositivo sono disponibili nel Paese di destinazione se si prevede di restare più a lungo
- mantenere un contatto a distanza con il proprio diabetologo tramite email o telemedicina, sia per domande che per supporto.



# Piano terapeutico:

## Modulo S2 e direttiva europea sulle cure sanitarie oltre confine

Se una persona necessita di un trattamento programmato in un altro Paese dell'Unione Europea, dello Spazio Economico Europeo (per esempio un intervento chirurgico, cure specialistiche o riabilitazione), esistono due principali meccanismi a livello europeo:

### **Modulo S2 (ex E112) – cure programmate con autorizzazione preventiva**

- Si richiede nel proprio Paese prima di partire.
- Se approvato, il sistema sanitario del proprio Paese accetta di coprire il costo del trattamento in un ospedale pubblico (o convenzionato) di un altro Paese dell'Unione Europea dello Spazio Economico Europeo.
- Si riceve assistenza alle stesse condizioni dei pazienti locali.
- Questa procedura è utilizzata più spesso per trattamenti complessi o altamente specialistici, non per i tipici viaggi giovanili di breve durata.

### **Direttiva europea sulle cure sanitarie oltre confine**

- Si viaggia, si riceve il trattamento e si paga la fattura in prima persona.
- Dopo il rientro a casa si richiede il rimborso.
- Il proprio sistema sanitario può rimborsare fino all'importo che lo stesso trattamento avrebbe avuto nel proprio Paese.
- Questo meccanismo è spesso utilizzato per alcune visite specialistiche, riabilitazione o cure odontoiatriche.

Ogni Paese tuttavia applica queste regole con proprie:

- condizioni,
- procedure e moduli,
- enti responsabili delle decisioni,
- tempi di gestione.

Se una persona sta considerando un trattamento programmato all'estero (non solo un viaggio), dovrebbe sempre parlare con il proprio specialista e con l'assicurazione sanitaria, oltre a verificare se il trattamento è coperto e quale percorso (modulo S2 o direttiva sulle cure oltre confine) sia più adatto al proprio caso.

# Sfide comuni e come affrontarle

I giovani con diabete di tipo 1 che hanno viaggiato o studiato all'estero riportano difficoltà simili:

- lunghi tempi di attesa per l'accesso all'assistenza specialistica pubblica.
- difficoltà nel reperire le stesse marche di insulina o gli stessi dispositivi utilizzati a casa.
- regole di rimborso complesse o poco chiare.
- barriere linguistiche e stress nel dover spiegare la propria condizione o i dispositivi, soprattutto ai controlli aeroportuali o durante le visite mediche.

Cose che aiutano:

- Avere una lettera del medico nella propria lingua + in inglese (e, se possibile, nella lingua del Paese ospitante) che spieghi:
  - la tua diagnosi,
  - la tua terapia abituale,
  - le procedure di emergenza (per esempio glucagone),
  - che devi portare insulina e dispositivi nel bagaglio a mano.
- usare app di traduzione e frasi chiave già preparate.
- chiedere alla propria organizzazione ospitante, università o responsabile del progetto di aiutare con telefonate, pratiche burocratiche o appuntamenti.
- mantenere il contatto con il proprio team diabetologico a casa per ricevere supporto e indicazioni.
- parlare prima con il proprio medico su come gestire eventuale jet lag e malattie.

Con questa consapevolezza e preparazione puoi utilizzare il sistema europeo e la tua assicurazione con maggiore sicurezza ed evitare spiacevoli sorprese.

Qui puoi trovare alcune  
risposte rapide alle domande  
dei capitoli precedenti.

## Q&A

### **Q1. Quanti insulina e materiali devo portare per un viaggio?**

A: Come regola generale porta il doppio o il triplo della quantità di materiale che usi normalmente per quel periodo (insulina, strisce, sensori, set di infusione, lancette, ecc.). Questo può coprire ritardi, bagagli smarriti o problemi ai dispositivi.

### **Q2. Devo mettere l'insulina nel bagaglio da stiva?**

A: No, tieni sempre insulina e dispositivi per il diabete nel bagaglio a mano. L'insulina può congelare nella stiva e le valigie registrate possono subire ritardi o andare perse.

### **Q3. Ho davvero bisogno di una lettera del medico?**

A: Sì, avere una lettera del medico può rendere i controlli di sicurezza in aeroporto e la gestione delle eventuali emergenze molto più semplici. Essa dovrebbe confermare che hai il diabete di tipo 1, quale terapia utilizzi, che devi portare insulina aghi e dispositivi nel bagaglio a mano e includere istruzioni di base per le emergenze (per esempio glucagone).

### **Q4. I raggi X in aeroporto danneggiano il mio microinfusore o CGM?**

A: Alcuni dispositivi non dovrebbero passare attraverso determinati scanner, quindi verifica prima le indicazioni del produttore. Se non sei sicuro, informa la sicurezza che stai utilizzando un dispositivo medico e chiedi un controllo manuale.

### **Q5. Cosa succede se finisco l'insulina o non trovo la mia marca abituale all'estero?**

A: Per questo è più sicuro portarne molta da casa. Se succede un problema, contatta un medico o un ospedale locale e il tuo diabetologo. Possono aiutarti a passare in sicurezza a un'insulina simile disponibile localmente.

## **Q6. Cosa copre effettivamente la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (EHIC)?**

A: La EHIC ti dà accesso alle cure pubbliche medicalmente necessarie in altri Paesi dell'Unione Europea dello Spazio Economico Europeo e in Svizzera, alle stesse condizioni dei cittadini locali. Di solito non copre cliniche private, rimpatrio sanitario o tutti i dispositivi e materiali per il diabete.

## **Q7. Se ho la EHIC mi serve comunque un'assicurazione di viaggio?**

A: Sì, la EHIC non è sufficiente da sola. L'assicurazione di viaggio o privata può coprire emergenze, rimpatrio, medici privati e talvolta microinfusori, CGM o attrezzature smarrite.

## **Q8. Come posso sapere se una polizza assicurativa copre davvero il mio diabete?**

A: Cerca un riferimento chiaro alle condizioni preesistenti e alle cure di emergenza. Chiedi direttamente:

“Le emergenze legate al diabete sono coperte?”

“E il mio microinfusore o CGM in caso di problemi?”

Conserva le risposte per iscritto (email o polizza).

## **Q9. Ho paura di non capire i medici in un altro Paese. Cosa posso fare?**

A: Prepara una lettera del medico tradotta, impara o stampa alcune frasi chiave e usa app di traduzione. Chiedi alla tua organizzazione ospitante università o responsabile del progetto di aiutarti con chiamate e appuntamenti.

## **Q10. Posso ricevere cure programmate (come chirurgia o riabilitazione) in un altro Paese dell'Unione Europea?**

A: A volte sì, tramite il modulo S2 o la direttiva europea sulle cure transfrontaliere ma richiede procedure burocratiche ed è generalmente riservato a cure programmate complesse, non ai normali viaggi giovanili. È sempre necessario parlarne prima con il proprio specialista e con l'assicurazione sanitaria.

# PACKING CHECKLIST

CLOTHING	TOILETRIES
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Scarpe comode</li><li><input type="checkbox"/> Biancheria intima + calzini</li><li><input type="checkbox"/> Magliette</li><li><input type="checkbox"/> Maglione / felpa con cappuccio</li><li><input type="checkbox"/> Pantaloni / jeans / gonne / vestiti</li><li><input type="checkbox"/> Giacca impermeabile</li><li><input type="checkbox"/> Pigiama</li><li><input type="checkbox"/> Costume da bagno (opzionale)</li><li><input type="checkbox"/> Cappelli (opzionale)</li><li><input type="checkbox"/> Cintura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Spazzolino da denti + dentifricio</li><li><input type="checkbox"/> Sapone / bagnoschiuma</li><li><input type="checkbox"/> Shampoo / balsamo</li><li><input type="checkbox"/> Deodorante</li><li><input type="checkbox"/> Crema viso</li><li><input type="checkbox"/> Salviette umidificate / fazzoletti</li><li><input type="checkbox"/> Crema solare</li><li><input type="checkbox"/> Rasoio</li><li><input type="checkbox"/> Prodotti per il ciclo mestruale (se necessari)</li><li><input type="checkbox"/> Trucco (se necessario)</li></ul>
DOCUMENTS	MISCELLANEOUS
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Passaporto / carta d'identità</li><li><input type="checkbox"/> Biglietti aerei / conferme di viaggio</li><li><input type="checkbox"/> Polizza assicurativa di viaggio</li><li><input type="checkbox"/> Tessera Europea di Assicurazione Malattia</li><li><input type="checkbox"/> Contatti di emergenza</li><li><input type="checkbox"/> Tessera studentesca / tessera sanitaria</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Snack (dolci e salati)</li><li><input type="checkbox"/> Bottiglia d'acqua riutilizzabile</li><li><input type="checkbox"/> Occhiali / occhiali da sole</li><li><input type="checkbox"/> Zaino / borsa da giorno</li><li><input type="checkbox"/> Libro / diario</li><li><input type="checkbox"/> Giochi / carte</li><li><input type="checkbox"/> Quaderno + penna</li></ul>
ELECTRONICS	
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> telefono + caricatore</li><li><input type="checkbox"/> Power bank</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Adattatore da viaggio (per le prese)</li><li><input type="checkbox"/> Cuffie</li></ul>

# DIABETES CHECKLIST

## DIABETES ESSENTIALS

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Penne o flaconi di insulina (quantità doppia rispetto al solito) | <input type="checkbox"/> Lettera del medico e piano terapeutico (in inglese e nella lingua locale) |
| <input type="checkbox"/> Kit di emergenza con glucagone                                   | <input type="checkbox"/> Zuccheri semplici (compresse di glucosio/caramelle/succo)                 |
| <input type="checkbox"/> Siringhe / aghi per penna / set di infusione                     | <input type="checkbox"/> Tessera identificativa del diabete / braccialetto                         |
| <input type="checkbox"/> Microinfusore (con caricatore + eventuale backup)                | <input type="checkbox"/> Batterie di riserva / caricatore USB                                      |
| <input type="checkbox"/> Misuratore di glicemia + strisce                                 | <input type="checkbox"/> Custodia Frio / borsa refrigerante per insulina                           |
| <input type="checkbox"/> CGM (sensori + ricevitore / app)                                 | <input type="checkbox"/> Copia stampata del tuo piano terapeutico                                  |
| <input type="checkbox"/> Strisce per la misurazione dei chetoni                           | <input type="checkbox"/> Frasi tradotte: “Ho il diabete di tipo 1”                                 |

## DO YOU HAVE EVERYTHING READY BEFORE YOUR TRAVEL?

- Prenota l'assicurazione di viaggio o verifica con gli organizzatori se l'assicurazione è inclusa (e se copre le condizioni croniche)
- Controlla che la tua EHIC sia valida
- Chiedi al tuo medico un certificato di viaggio
- Traduci le frasi chiave come “Ho il diabete di tipo 1”
- Pianifica dove conservare l'insulina (borsa refrigerante, frigorifero)
- Metti tutto il materiale sanitario nel bagaglio a mano, non in quello da stiva
- Informati sui numeri di emergenza del Paese di destinazione
- Salva gli indirizzi degli ospedali vicino alla tua destinazione
- Imposta promemoria per i farmaci (i cambi di fuso orario possono modificare la tua routine)

Note

## SECTION 2

# Prima del viaggio



- Mantenere i valori stabili nonostante la diversa routine
- In caso di emergenza
- Cosa fare se perdo l'insulina o il materiale sanitario?
- Caratteristiche specifiche per ogni paese



# Mantenere i valori stabili nonostante la diversa routine

Viaggiare significa adattarsi a orari dei pasti diversi, cibi differenti, più movimento e, spesso, meno sonno. Tutto questo può portare a risposte glicemiche diverse:

Ricorda di:

controllare la glicemia più spesso rispetto al solito

pianificare i pasti e gli snack, soprattutto durante le giornate di viaggio

portare sempre con te dello zucchero semplice

Vuoi rendere le giornate di viaggio più semplici? Scegli la scheda che corrisponde a ciò di cui hai bisogno in questo momento.



## Track it

Registrare glicemia, insulina e pasti.

- mySugr
- Glucose Buddy
- Diabetes:M

## Count it

Stimare i carboidrati in piatti sconosciuti.

- Carbs & Cals
- SNAQ
- CarbManager
- FatSecret

## Scan it

Controllare le etichette, i carbo e gli ingredienti.

- OpenFoodFacts
- Yuka
- OneLabel

Per Spagna/Italia/Polonia: consulta il cibo e gli strumenti per Paese (appendice)

# Paella - Pizza - Pierogi

Provare nuovi piatti è un must ed è una delle parti migliori del viaggio (soprattutto se sei un amante del cibo) ma è anche il momento in cui la glicemia può essere più imprevedibile. Le porzioni sono diverse, le salse sono un po' un mistero e spesso si mangia a orari insoliti. Se non hai competenze perfette nel conteggio dei carboidrati, allora ti serve solo un piano che puoi usare ovunque. Quando non sei sicuro, inizia in modo un po' più prudente, punta quando possibile a un pasto più bilanciato e considera ciò che succede dopo come un'informazione utile per la prossima volta.

**Main character energy;**  
Ordinare cibo locale like a pro



**Plot twist:**  
La tua glicemia la prende sul personale

Quando non sei sicuro dei carboidrati:

- inizia con una porzione più piccola se hai dubbi. Puoi sempre mangiare di più più tardi.
- se possibile costruisci il pasto intorno a verdure e proteine, spesso aiuta a rendere i picchi più stabili.
- fai attenzione agli extra che aggiungono carboidrati senza che te ne accorga, come pane a tavola, bevande zuccherate o salse dolci.
- se bevi alcol non farlo a stomaco vuoto e presta attenzione alle ipoglicemie successive, soprattutto durante la notte.

Fai attenzione ai “carboidrati nascosti” che a volte non sono nel piatto principale ma negli extra, come: cestini di pane o pane di accompagnamento; salse dolci e glasse; cibi fritti con pastella o impanati; zuppe o piatti cremosi addensati con farina o patate; smoothie, granola e yogurt zuccherati.

Inoltre, se qualcosa ha un sapore inaspettatamente dolce, è utile considerare che potrebbe contenere più carboidrati di quanto sembri.

## Pasti a “scoppio ritardato”

Alcuni pasti possono far aumentare la glicemia più tardi del previsto, soprattutto quelli ricchi sia di grassi che di carboidrati, come pizza, hamburger, pasta cremosa o fritti. Potresti sentirti bene subito dopo aver mangiato e poi vedere un aumento qualche ora più tardi. Se noti questo schema, non significa per forza che hai sbagliato il conteggio. Può semplicemente dipendere da come quel tipo di pasto viene digerito nel tuo caso. Annotarlo una volta può rendere più facile la gestione nelle prossime occasioni.

## Condividere i piatti rende più difficile la conta

Le tapas e i pasti condivisi sono divertenti ma rendono più difficile tenere traccia delle porzioni. Se puoi aiutarti, decidi subito cosa è tuo oppure metti la tua porzione nel piatto per prima. Non è una strategia perfetta, ma rende la stima più coerente.

Abbiamo anche compilato una tabella con alimenti comuni in Italia, Polonia e Spagna.

Dai un'occhiata nell'allegato.

## Attenzione alle bevande

Le bevande zuccherate possono far aumentare la glicemia rapidamente, a volte più velocemente del cibo. Questo include bibite gassate, succhi di frutta, limonata, tè freddo zuccherato e caffè con sciroppi. Se non sei sicuro, scegli una porzione più piccola oppure un'opzione non zuccherata e regolati in base a come ti senti e a come reagisce la tua glicemia.

## Moving more, sleeping less

Viaggiare significa spesso più passi, più attività e un sonno meno regolare, anche se non cambi molto le dosi di insulina o alimentazione.

Un maggiore movimento può portarti ad avere valori più bassi del solito e rendere la glicemia meno stabile e potresti vedere alti o bassi “casuali” che non seguono il tuo schema abituale.

# In caso di emergenza

Il più delle volte riuscirai a gestire la situazione da solo. Diventa un'emergenza quando non puoi trattare il problema in modo sicuro, i sintomi sono gravi oppure la situazione sta peggiorando.

Informa sempre i tuoi compagni di viaggio della tua condizione medica. È importante che le persone che viaggiano con te siano preparate e in grado di aiutarti se necessario.

Se non sei sicuro, prendi la situazione sul serio e chiedi aiuto il prima possibile.

## Quando si presenta un'emergenza?

Considera "emergenza" uno qualunque di questi sintomi:

- glicemia molto bassa che ti rende confuso, disorientato o che non riesci a trattare da solo
- ipoglicemia grave e sveni o hai una crisi convulsiva
- glicemia molto alta con sintomi forti come vomito, dolore allo stomaco, respiro rapido, alito fruttato o sensazione di malessere estremo (possibile chetoacidosi diabetica)
- non riesci ad assumere o a tenere nello stomaco cibo o liquidi
- sveni, hai un infortunio grave o le persone intorno a te pensano che non stai bene

## Cosa fare in caso di emergenza?



## Step 1. Riconosci i segnali

- Ipoglicemia: tremori, sudorazione, vertigini, confusione, debolezza.
- Possibile chetoacidosi diabetica / iperglicemia grave: nausea o vomito, dolore addominale, alito fruttato, respirazione accelerata, stanchezza estrema, sensazione di forte malessere.

## Step 2. Agisci immediatamente

- Se sei in ipoglicemia e cosciente: assumi circa 15 g di zuccheri semplici (compresse di glucosio, succo, bevanda zuccherata). Ricontrolla se puoi, e ripeti se necessario.
- Assicurati di informare qualcuno prima su come comportarsi in una situazione in cui sei incosciente o non riesci a deglutire. Qualcuno dovrebbe usare il glucagone (se disponibile) e chiamare i servizi di emergenza.
- Se sospetti una chetoacidosi diabetica o stai vomitando: non aspettare che passi. Avvisa qualcuno e preparati a chiamare i servizi di emergenza.

## Step 3. Chiedi aiuto e chiama i servizi d'emergenza

- Chiedi a un adulto o a un membro dello staff nelle vicinanze di restare con te (host, responsabile del progetto, insegnante, genitore di un amico).
- Chiama i servizi di emergenza se i sintomi sono gravi, soprattutto se sei da solo.

## Dopo l'emergenza (seguì questi passi quando ti senti meglio)

- Informa la tua famiglia e il responsabile del progetto di ciò che è successo.
- Chiedi una breve nota o relazione medica se hai visitato una clinica o un ospedale.
- Conserva prescrizioni e ricevute (utili per il tuo medico e per l'assicurazione)
- Annota le informazioni principali finché le ricordi bene (ora, sintomi, cosa hai assunto, cosa ha aiutato).

# Cosa fare in caso di smarrimento dell'insulina o del materiale sanitario

Chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino se:

- non hai insulina (o non riesci a somministrarla in modo sicuro)
- stai vomitando, hai chetoni o ti senti molto male
- la tua glicemia è molto alta e non scende con le correzioni abituali

Se sei da solo, non aspettare. Chiedi a un membro dello staff o a un passante di aiutarti a chiamare.

URGENTE

Se non è un'emergenza, hai ancora insulina ma hai bisogno di rifornimenti:

- avvisa subito il tuo host o il responsabile del progetto.
- vai in farmacia o da un medico o in una clinica, poiché potrebbe essere necessaria una prescrizione. Mostra o prepara (va bene anche digitalmente):

\*documento di identità

\*EHIC / dettagli dell'assicurazione

\*una foto della confezione o dell'etichetta dell'insulina

\*il tuo piano terapeutico (rapporto basale/bolo o dosi tipiche)

\*i dispositivi che utilizzi (microinfusore/penna/CGM)

NON URGENTE

Se un dispositivo si guasta (pompa/CGM/misuratore):

passa subito al tuo piano di backup (penne/siringhe, misuratore e strisce).

Se non hai un piano di backup chiaro salvato, chiedi assistenza medica il prima possibile.

Se la pompa si guasta e non puoi sostituirla rapidamente, considerala una situazione urgente a meno che tu non possa passare in sicurezza alle iniezioni.

DEVICE  
NON  
FUNZIONANTI

## Cosa fare dopo?

Conserva ricevute e qualsiasi nota o prescrizione medica (per l'assicurazione e il tuo team diabetologico).

Annota cosa è successo e quando (utile se hai bisogno di un follow-up medico).

# Numeri di emergenza e parole utili

## Numeri di Emergenza

tutta UE: 112

Polonia: 999

Italia: 118

Spagna: 061



### Emergency care

Pronto Soccorso

Urgencias

SOR

### After hours care

Guardia Medica /  
Continuità Assistenziale

Centro de salud /  
Atención primaria

Nocna i świąteczna  
opieka zdrowotna

### Pharmacy

Farmacia

Farmacia

Apteka

### 24h pharmacy

Farmacia di turno

Farmacia de Guardia

Apteka całodobowa

### Prescription

Ricetta

Receta

Recepta



Sopra puoi vedere alcune parole che ti aiutano a capire dove trovare l'assistenza necessaria.

Abbiamo raccolto una lista di frasi e parole utili nelle 4 lingue che puoi usare quando hai bisogno di aiuto.

**L'elenco completo è disponibile nell'appendice e, se vuoi ascoltare le registrazioni audio, puoi trovarle nella sezione "Toolkit" del sito DTO.**

Note.

# SECTION 3

## Dopo il viaggio



- Ripensa all'esperienza vissuta
- Soldi, documenti e assicurazione

.....

.....

.....

.....

# Ripensa all'esperienza vissuta

Tornare a casa è un buon momento per rallentare, fare un respiro e guardare al tuo viaggio con un po' di distanza. Questo ti aiuta a capire cosa ha funzionato, individuare cosa cambieresti la prossima volta e assicurarti che la tua salute sia ancora in equilibrio. Prenditi 10-15 minuti per riflettere e puoi porti queste domande:

## Cosa è andato bene

1. Quando ti sei sentito sicuro e preparato?
2. C'era nulla che ti preoccupava prima del viaggio che si è rivelato essere più facile del previsto?
3. Quali strumenti ti hanno aiutato di più (app, checklist, persone)?

Se qualcosa di importante è successo durante il viaggio non ignorarlo solo perchè sei tornato a casa.

Sarebbe una buona idea prenotare una visita (o una chiamata) con il tuo diabetologo, specialmente se hai avuto un'emergenza, come ad esempio una grave ipo/iperglicemia, un ricovero ospedaliero, le tue dosi sono cambiate di molto oppure hai notato strani schemi nelle tue glicemie.

Parla onestamente con il tuo dottore su cosa ti ha spaventato, cosa ha funzionato oppure cosa vorresti fare diversamente la prossima volta.

## Cosa è stato difficile

1. Ti sei sentito non al sicuro, perso oppure sopraffatto a causa del diabete?
2. Hai avuto problemi col cibo, fusi orari, scorte, dispositivi o nel parlare con i dottori?
3. C'era qualcosa che avresti voluto portarti, chiesto oppure pianificato diversamente?

Se ti senti ansioso o scosso dopo un'emergenza, puoi sempre chiedere supporto psicologico (molte cliniche o associazioni lo offrono),

Ricorda di portare con te:

- Tutti i referti medici che ricevi all'estero,
- medicinali e ricette,
- ricevute dagli ospedali o dalle farmacie (per il tuo dottore e per l'assicurazione).

# Soldi, documenti e assicurazione

Se hai usato l'assistenza sanitaria all'estero o hai avuto un'emergenza, è importante controllare se puoi recuperare parte della spesa.

## Assicurazione privata

Con l'assicurazione privata o di viaggio, lo step più importante è prima della tua partenza: leggi la polizza attentamente e controlla che il diabete di tipo 1, trattamenti di emergenza, cura in ospedale, rimpatrio e, se possibile, i tuoi dispositivi (microinfusore, sensore) siano chiaramente inclusi.

Solo ciò che è scritto nella polizza può essere rimborsato successivamente, quindi scegliere la giusta assicurazione in partenza fa una enorme differenza.

Dopo il viaggio, contatta il tuo assicuratore e spiega cosa è successo.

Controlla se la situazione è coperta dalla polizza e come presentare una richiesta. Chiederanno di norma un modulo di richiesta, report medici, ricevute, fatture e prova del pagamento, quindi tieni tutto insieme.

Anche se non sei sicuro che qualcosa sia coperto, meglio chiedere piuttosto che presumere sia impossibile.

## EHIC o equivalente nazionale

Se hai usato la tua Tessera europea assicurazione malattia (EHIC o il suo equivalente nazionale) il trattamento negli enti pubblici è spesso addebitato direttamente al tuo sistema nazionale, oppure paghi lo stesso co-pagamento dei pazienti locali. E' possibile che tu possa pagare più del previsto. In quel caso, puoi richiedere un rimborso parziale successivamente, attraverso l'autorità estera oppure il tuo assicuratore sanitario, ma le procedure differiscono di nazione in nazione. L'opzione più sicura è quella di conservare tutti i report, fatture, ricevute e prove del pagamento e poi chiedere alla tua ambasciata o al tuo assicuratore sanitario cosa è possibile fare nella tua situazione.

Tenere una piccola cartetta o archivio digitale con i report medici, fatture, ricevute, prove del pagamento e il tuo documento assicurativo non è la parte più eccitante del viaggio, ma può evitare, a te e alla tua famiglia, spese elevate e stress.



AMBER

ASSA

DORS

Le idee e le attività in questa sezione sono state create e testate durante il corso di formazione a Varsavia, Polonia, nel giugno 2025. Nove giovani ambasciatori delle organizzazioni partner hanno preso parte ad un programma di 8 giorni che combinava educazione non formale, youth work e apprendimento fra pari.

Durante il corso i partecipanti hanno:

- Imparato e messo in pratica metodi di educazione non formale;
- esplorato i ruoli dello youth work e le opportunità dell'Erasmus+/ESC;
- Lavorato con il toolkit DTO e la piattaforma;
- progettato e testato eventi per i giovani e campagne sul il viaggio con DT1.

Dopo il corso di formazione tutti i partner si sono impegnati ad organizzare almeno un evento DTO nella loro nazione per condividere ciò che avevano imparato. In Italia, il partner AGD Bologna ha sviluppato una serie di attività locali con le associazioni aderenti, già previste nell'applicazione del progetto come pilastro chiave del DTO. Queste attività sono state progettate per mostrare le abilità sviluppate durante il corso di formazione e per dare ai giovani con diabete di tipo 1 uno spazio per condividere le loro esperienze come viaggiatori.

Gli strumenti e gli esempi in questa sezione sono stati co-creati con i partecipanti del corso di formazione e dei loro eventi di follow-up locali. Sono pensati come ispirazione che può essere adattata per il proprio contesto.



# Per giovani attivisti e ambasciatori DTO

Questa sezione è per i giovani attivisti, youth workers e leader che vogliono utilizzare il toolkit DTO con altri, non solo per loro stessi. Potresti fare parte di una associazione per persone con diabete, un gruppo giovani, una scuola oppure solo un piccolo gruppo di amici. L'obiettivo è semplice: trasforma la tua esperienza personale e questo toolkit in piccole, concrete azioni che rendono viaggiare con il diabete di tipo 1 meno spaventoso e più accessibile.

Non c'è bisogno che tu sia un esperto. Se vivi con il DT1 oppure lavori a stretto contatto con giovani con il DT1, sei disposto ad ascoltare e pronto a imparare insieme, puoi essere un ambasciatore del DTO.

## Cosa può fare un ambasciatore del DTO?

Come ambasciatore, puoi, ad esempio:

- gestire un piccolo workshop o incontro usando una parte del toolkit;
- organizza un circolo di condivisione dove i giovani parlano delle loro paure ed esperienze di viaggio;
- co-crea una checklist o un poster con “consigli di viaggio” con il tuo gruppo;
- Organizza un piccolo angolo informazioni durante un evento locale (festival per giovani, giorno scolastico);
- Crea una piccola serie sui social media con messaggi onesti sul viaggiare con il DT1.

Tutte queste azioni possono essere anche molto piccole; quello che importa è che siano sicure, rispettose e pratiche.

# Come gestire un workshop DTO

Se vuoi organizzare un workshop DTO puoi usare un semplice flow di educazione non formale (ENF). L'educazione non formale significa imparare facendo, condividendo e riflettendo, non ascoltando lunghe lezioni. L'obiettivo è quello di creare uno spazio sicuro dove tutti possono portare la propria esperienza e imparare dagli altri.

Puoi dividere un workshop ENF in quattro componenti principali:

## 1. Accogli e crea uno spazio sicuro

Comincia con un breve riscaldamento o icebreaker in maniera che i partecipanti si possano rilassare e iniziare a conoscersi. Accordati su alcune semplici “regole di gruppo” insieme ( ad esempio: ascoltiamo senza giudicare, rispettiamo la privacy, e ognuno decide quanto condividere). Rendi chiaro che non è una consultazione medica, bensì uno spazio per scambiare esperienze e strumenti pratici sul viaggiare con il DT1.

## 2. Analizza l'argomento partendo dalla vita vissuta

Introduci il focus del workshop con qualcosa di concreto: una storia breve, un problema, una domanda oppure una situazione (ad esempio: “prima volta in cui fai un volo con il DT1”, “cosa succede se mi ammalo all'estero”, “come parlare del diabete con nuovi amici di viaggio”). Chiedi ai partecipanti di condividere quello che già sanno, quello di cui hanno paura, cosa è successo a loro o ai loro amici. L'idea è di cominciare dalla loro realtà, non da una teoria.

### 3. Lavora in piccoli gruppi ed usa il toolkit

Dividi le persone in coppie o piccoli gruppi. Dai ad ognuno dei gruppi un incarico connesso all'argomento e invitali ad usare il toolkit DTO come risorsa: possono leggerne una piccola sezione, usare una checklist, guardare il supporto linguistico oppure la struttura "prima/dopo/durante". Dopodichè fanno un semplice poster, scrivono un messaggio che manderebbero ad un amico prima di un viaggio, programmare un itinerario immaginario con un piano di sicurezza. Il tuo ruolo da facilitatore è di offrire supporto, chiedere domande e aiutare a connettere le loro idee con gli strumenti nel toolkit.

### 4. Condividi, rifletti e concludi

Rimetti i gruppi insieme e fagli presentare quello che hanno creato. Dopo ogni presentazione fai alcune semplici domande di riflessione, ad esempio: Cosa hai scoperto? Cosa è stato sorprendente? Cosa useresti nel tuo prossimo viaggio? Per concludere il workshop, puoi fare un breve round di valutazione: una cosa che ho imparato, una cosa che ancora mi preoccupa e uno step concreto che voglio intraprendere. Questo momento di riflessione è essenziale nella ENF perché aiuta i partecipanti a connettere le attività alle loro vite.

Puoi usare questa struttura con diversi argomenti (preparazione, emergenze, parlare con i genitori, viaggiare con amici, ecc..) e diverse durate. I workshop d'esempio del corso di preparazione e degli eventi locali presenti nell'annesso seguono la stessa logica dell'ENF, quindi puoi usarli come modelli già pronti e adattarli al tuo gruppo.

**Se vuoi vedere un esempio di attività del genere,  
ce ne sono due nell'appendice.**



Note

# APPENDICE



- Supporto linguistico
- Applicazioni utili
- Specifiche italiane
- Specifiche spagnole
- Specifiche polacche
- Materiali extra del DTO
- Fonti

# Supporto Linguistico

Qui puoi trovare alcune frasi e vocabolari utili per l'uso in situazioni mediche, all'aeroporto oppure semplicemente per spiegare i tuoi bisogni agli altri. Usalo come promemoria, puoi tenerlo nel telefono o anche tenere una copia stampata nello zaino.

Puoi anche ascoltare le versioni audio di queste espressioni nella sezione "Toolkit" della piattaforma web del DTO

Inglese	Polacco	Spagnolo	Italiano
I have Type 1 diabetes	Mam cukrzycę typu pierwszego	Tengo diabetes tipo uno	Ho il diabete di tipo uno
I need sugar	Potrzebuję cukru	Necesito azúcar	Ho bisogno di zucchero
I need insulin	Potrzebuję insuliny	Necesito insulina	Ho bisogno di insulina
I feel unwell	Źle się czuję	Me siento mal	Sto male
Please call an ambulance	Proszę wezwać karetkę	Por favor llame a una ambulancia	Per favore chiama un'ambulanza
My blood sugar is too low	Mam za niski poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado bajo	Ho la glicemia troppo bassa
My blood sugar is too high	Mam za wysoki poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado alto	Ho la glicemia troppo alta
I use an insulin pen	Używam pena insulinowego	Uso una pluma de insulina	Uso una penna di insulina
I use an insulin pump	Używam pompy insulinowej	Uso una bomba de insulina	Uso una pompa di insulina

Inglese	Polacco	Spagnolo	Italiano
These are my medical supplies	To są moje rzeczy medyczne	Estos son mis suministros médicos	Questi sono i miei articoli medici
I need to test my blood sugar	Muszę zmierzyć poziom cukru	Necesito medir mi nivel de azúcar	Devo misurare la mia glicemia
I have a medical certificate	Mam zaświadczenie lekarskie	Tengo un certificado médico	Ho un certificato medico
I'm wearing a glucose sensor	Noszę sensor glukozy	Llevo un sensor de glucosa	Indosso un sensore di glucosio
Does this contain sugar?	Czy to zawiera cukier?	¿Esto contiene azúcar?	Questo contiene zucchero?
I need a sugar-free option	Potrzebuję opcji bez cukru	Necesito una opción sin azúcar	Ho bisogno di un'opzione senza zucchero
Can I see the ingredients?	Czy mogę zobaczyć składniki?	¿Puedo ver los ingredientes?	Posso vedere gli ingredienti?
I have insulin in my bag	Mam insulinę w torbie	Tengo insulina en mi bolso	Ho l'insulina nella borsa
This is a medical device	To jest urządzenie medyczne	Este es un dispositivo médico	Questo è un dispositivo medico
I need to keep this cool	Muszę to przechowywać w chłodzie	Necesito mantener esto frío	Devo tenere questo al fresco
Can I store this in the fridge?	Czy mogę to przechować w lodówce?	¿Puedo guardar esto en la nevera?	Posso conservare questo nel frigorifero?
I have diabetes, but it's under control	Mam cukrzycę, ale jest pod kontrolą	Tengo diabetes, pero está controlada	Ho il diabete, ma è sotto controllo

Inglese	Polacco	Spagnolo	Italiano
Where is the nearest pharmacy?	Gdzie jest najbliższa apteka?	¿Dónde está la farmacia más cercana?	Dov'è la farmacia più vicina?
Please call a doctor	Proszę wezwać lekarza	Por favor llame a un médico	Per favore chiami un medico
This person has Type 1 diabetes	Ta osoba ma cukrzycę typu	Esta persona tiene diabetes tipo uno	Questa persona ha il diabete di tipo uno
I can't wait a long time, it's urgent	Nie mogę długo czekać, to pilne	No puedo esperar mucho tiempo, es	Non posso aspettare a lungo, è urgente

# Applicazioni utili

Gli smartphone possono rendere vivere e viaggiare con il diabete di tipo 1 più semplice, in particolare se li usi in maniera che ti supporti, non che ti stressi. Qui sotto troverai esempi di app e strumenti digitali che i giovani usano spesso per gestione giornaliera, conta dei carboidrati, supporto a distanza e istruzione.

DTO non approva ufficialmente nessun prodotto specifico. Le funzioni delle app e la loro disponibilità possono cambiare, quindi controlla sempre le informazioni più recenti e parla con il tuo team sanitario prima di utilizzarle o cambiare la gestione della tua cura.

## 1. App per la gestione giornaliera del diabete

Queste app ti aiutano a segnare le tue ipoglicemie, insulina, cibo e attività e possono creare dei report che puoi condividere con il tuo team sanitario.

- **mySugr** – Un “diario” del diabete per segnare ipoglicemie, dosi di insulina, pasti e note. La versione Pro aggiunge report più dettagliati e analisi.
- **Glucose Buddy** – Combina la registrazione della glicemia con medicinali e monitoraggio dei pasti in un'unica app.
- **Diabetes:M** – Un diario più dettagliato, con grafici e un consigliere di bolo nella versione premium.
- **SocialDiabetes** – Un'app e una piattaforma web che ti permette di segnare glicemie e carboidrati e, in alcune nazioni, condividere dati con medici.
- **mylife Digital** – Un ecosistema digitale connesso con l'YpsoPump mylife e Dexcom CGM, con condivisione di dati cloud.

Questi strumenti possono essere particolarmente utili quando viaggi e vuoi un quadro d'insieme di quello che sta succedendo alla tua glicemia seguendo una nuova routine o con un nuovo fuso orario.

## 2. App per la conta dei carboidrati

Quando mangi in una nazione straniera con cibi poco familiari la conta dei carboidrati può essere complessa. Queste app possono aiutare:

- **Carbs & Cals** – Usa foto di vere porzioni con valori di carboidrati; utile per una veloce stima di un piatto.
- **SNAQ** – Ti permette di fare una foto al piatto e fornisce una stima dei carboidrati e nutrienti.
- **App contacarboidrati in generale**– Generiche app per la conta dei carboidrati con database di cibi e possibilità di registrare i carboidrati.
- **NDSS Carb Counting resources** – Materiale educativo creato in Australia, utile internazionalmente come strumento educativo.
- App nutrizionali generiche come **Yazio** o **FatSecret** –Ti aiutano a controllare carboidrati e calorie per cibi preconfezionati e cibi di ristoranti.

## 3. Telemedicina e strumenti per assistenza a distanza

Gli strumenti di telemedicina ti permettono di condividere dati con il tuo team sanitario e di ricevere supporto a distanza:

- **SocialDiabetes** e **mylife Digital** offrono entrambe piattaforme web dove professionisti sanitari possono vedere i tuoi dati (in nazioni dove il sistema è usato).
- In alcune regioni, come ad esempio in Toscana, app di monitoraggio continuo della glicemia (e.g. **FreeStyle Libre**) sono connesse al registro elettronico del sistema sanitario regionale, quindi i tuoi dati glicemici possono essere visti nel tuo file medico ufficiale.
- Iniziative nazionali “diabete digitale” e portali degli ospedali potrebbero fornire messaggi criptati, consultazioni video o condivisione di risultati.

#### 4. App per educazione e supporto psicologico

Gli strumenti digitali possono supportare l'educazione e il benessere psicologico:

- **DT1Coach (Poland)** – Un'app educativa sviluppata per bambini con DT1, dove si occupano di un avatar virtuale mentre imparano a gestire il diabete nella vita giornaliera. Include scenari realistici (dimenticarsi l'insulina, trattare le ipoglicemie) e consigli per gli accompagnatori.
- Programmi di gruppi di supporto online come “**Step Out of Your Bubble**” usano piattaforme di videochiamate generiche e canali privati per offrire gruppi di supporto psicologico per giovani con DT1.

# Specifiche Italiane



## **Sistema sanitario nazionale:**

SSN – Servizio Sanitario Nazionale (Sistema sanitario nazionale italiano).

## **Tessera Sanitaria nazionale:**

Tessera Sanitaria – tessera personale utilizzata per accedere ai servizi dell'SSN e per le ricette mediche.

## **Tessera europea assicurazione malattia:**

L'Italia fornisce l'EHIC insieme alla Tessera Sanitaria (stampata sul retro), Fornisce accesso all'assistenza sanitaria necessaria in altre nazioni EU/EEA e in Svizzera.

## **Livello regionale:**

L'assistenza sanitaria è organizzata da autorità sanitarie nazionali (ASL / ATS / Aziende Sanitarie Locali), quindi l'accesso in pratica e i servizi possono variare da regione a regione

Piatto	Carboidrati / 100 g	Porzione tipo	Carboidrati per porzione	DT1 note
Lasagna di carne	~17 g	~250 g (1 Fetta grande)	~43 g	Pasta + besciamella + formaggio → livello medio di carboidrati, tanti grassi. Occhio alla iperglicemia dopo tempo.
Pizza Margherita	~46 g	~300 g (1 pizza media)	~139 g	Ricca di carboidrati. Molte persone fanno due boli oppure usano il bolo esteso
Spaghetti col pomodoro	~18.5 g	~250 g pasta cotta	~46 g	Tipica ricetta: carboidrati della pasta. La salsa di norma ha pochi carboidrati se di pomodoro
Risotto di Funghi	~31 g	~250 g (1 piatto)	~78 g	Il riso è cotto nel brodo: Alto livello di carboidrati e un po' di grassi dal burro e dal formaggio.
Arancini	~25 g	~150 g (1 grande/ 2 piccoli)	~38 g	Sfera di riso frita e ripiena → carboidrati+ grassi; spesso mangiato come snack ma importante fare insulina.

# Specifiche Spagnole



## **Sistema sanitario nazionale:**

SNS – Sistema Nacional de Salud (Sistema sanitario nazionale spagnolo).

## **Tessera sanitaria nazionale:**

Tutte le comunità autonome emettono la propria tessera legata all'SNS (e.g. SESCAM, SERMAS, CatSalut). Queste tessere sono usate per accedere alla sanità pubblica in quella regione.

## **Tessera europea assicurazione malattia:**

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) è la versione spagnola dell'EHIC, usata per trattamenti medici necessari durante soggiorni temporanei in altre nazioni EU/EEA e in Svizzera.

## **Regional level:**

L'INSS– Instituto Nacional de la Seguridad Social gestisce affiliazione e eleggibilità all'SNS e emette la TSE/EHIC.

<b>Piatto</b>	<b>Carboidrati/ 100 g</b>	<b>Porzione tipo</b>	<b>Carboidrati per porzione</b>	<b>DT1 note</b>
<b>Paella di pesce</b>	<b>~16.5 g</b>	<b>~250 g (1 piatto)</b>	<b>~41 g</b>	A base di riso, carboidrati+ qualche grasso. Varia molto in base alla importante la porzione
<b>Gazpacho</b>	<b>~4 g</b>	<b>~250 g (1 ciotola)</b>	<b>~10 g</b>	A base di verdure, bassi carboidrati; spesso un antipasto "sicuro". Possibili crostoni come guarnimento
<b>Frittata spagnola (tortilla)</b>	<b>~10 g</b>	<b>~150 g (fetta)</b>	<b>~15 g</b>	Uova e patate; livello medio di carboidrati, ricco in grassi → lunga digestione.
<b>Croquetas</b>	<b>~24 g</b>	<b>~100 g (3-4 pezzi)</b>	<b>~24 g</b>	Impanato e fritto→ Combinazione di grassi e carboidrati; può schizzare la glicemia dopo tempo
<b>Fabada asturiana</b>	<b>~7.5 g</b>	<b>~300 g (1 ciotola grande)</b>	<b>~22 g</b>	Zuppa di fagioli, carboidrati dai fagioli+ grasso della salsiccia; molto riempiente, digestione lenta.

# Specifiche Polacche



## **Sistema nazionale sanitario:**

NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia (Fondo Sanitario Nazionale), che finanzia la sanità pubblica.

## **Tessera sanitaria nazionale:**

Non esiste nessuna singola tessera sanitaria come In Italia o Spagna; l'eleggibilità è di norma confermata dal numero PESEL e dal sistema eWUS della clinica. Alcune assicurazioni o università forniscono tessere o documenti aggiuntivi.

## **Tesera sanitaria europea:**

Il nome polacco per la EHIC è EKUZ - Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego. Dà accesso alle strutture sanitarie pubbliche necessarie in altre nazioni EU/EEA e in Svizzera.

## **Livello Regionale:**

Sezioni regionali dell'NFZ emettono la tessera EKUZ e rispondono alle domande sulla cura sanitaria al di fuori dei confini nazionali.

Piatto	Carboidrati/ 100 g	Porzioni tipo	Carboidrati per porzione	DT1 note
Pierogi (bollito, ripieno dolce)	~30 g (la maggior parte dei brand 24-33 g)	~180 g (~6 pezzi)	~54 g	L'impasto è la fonte principale di carboidrati. La frittura aggiunge grassi ma non carboidrati
Placki ziemniaczane (pancake di patate)	~24 g	~150 g (2-3 pancakes)	~36 g	Patata grattugiata+farina, fritto in olio carboidrati+ grasso; condimenti (panna acida, zucchero) aggiungono altro.
Zupa pomidorowa (zuppa di pomodoro)	~5 g	~300 g (1 ciotola)	~15 g	Senza riso/pasta è abbastanza low carb. Con riso o pasta i carboidrati aumentano di molto
Zurek (zuppa aspra di segale)	~8 g (Stimata dalle tabelle nutrizionali poliacche)	~300 g (1 ciotola)	~25 g	Segale + patate + salsiccia; livello medio di carboidrati, ma ricco di grassi e proteine
Makowiec (zuppa di semi di papavero)	~47 g	~80 g (1 fetta)	~38 g	Molto ricco di carboidrati (zucchero + farina + semi di papavero). Da trattare come un vero e proprio dessert, non "solo un morsetto"

# ATTIVITÀ D'ESEMPIO 1

DURATA	SESSIONI	MATERIALI	NOTE
<b>10 minuti</b>	<p><b>Inizio:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I formatori si presentano e spiegano cosa succederà</li> <li>2. Spiegano la sessione</li> <li>3. Introducono gli obiettivi</li> </ol>	- Laptop	
<b>20 minuti</b>	<p><b>Ice-breaker: "Rifletti bene"</b></p> <p>I formatori distribuiscono un rotolo di carta igienica e chiedono ai partecipanti di prendere tanti pezzi quanti ne prenderebbero normalmente per utilizzarla, dopodiché spiegano il twist: Per ogni foglio preso, i partecipanti condividono un fatto su sé stessi. Possono cominciare con il loro nome, il loro luogo di nascita/residenza e perché hanno preso parte all'attività.</p>	- Carta igienica	
<b>50 minuti</b> (20+20 + 10 min buffer)	<p><b>Presentazione del Toolkit DTO e della piattaforma- Attività di simulazione</b></p> <p>I formatori presentano il toolkit DTO e la piattaforma utilizzando una breve simulazione basata su tre situazioni comuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dottore</b> (richiesta di informazioni mediche e sulla cura prima di partire)</li> <li>• <b>Genitori</b> (Esprimono paure ed ansie riguardo la partenza del partecipante)</li> <li>• <b>Aeroporto</b> (il momento della partenza e dei saluti)</li> </ul> <p>Dopo queste simulazioni i partecipanti sono divisi in gruppi e prendono parte ad una breve attività di brainstorming, riflettendo su cosa hanno osservato e discutendo su come si comporterebbero in ognuna delle situazioni.</p> <p>Alla fine, ognuno dei gruppi partecipa in una delle tre simulazioni recitandola per gli altri, rispondendo alle domande guida attraverso il loro gioco di ruolo.</p> <p>Successivamente si fa un breve debriefing dove i formatori danno una spiegazione chiara e completa del toolkit DTO e della piattaforma, specificando come possano essere utilizzati nella pratica.</p>	<p>Lavagna a fogli mobili</p> <p>Pennarelli</p> <p>Nastro adesivo</p> <p>Scenari</p>	<p><b>Scenari:</b></p> <p><b>1) Dottore</b>  <b>Argomenti chiave:</b> Assicurazione medica, checklist di viaggio, contatti di emergenza, e dove andare in caso di emergenza.            In questo scenario il dottore non è sicuro su cosa il paziente può fare prima di partire, quindi cercano informazioni online. Questo rende il paziente confuso e con molte domande non risposte.</p> <p><b>2) Genitori</b>  <b>Argomenti chiave:</b> Usare la checklist e gestire ansie e preoccupazioni.            Un formatore prende il ruolo del genitore che vuole preparare il/la figli* per la partenza. Il genitore segue la checklist e chiede ai partecipanti cosa pensano sia più importante preparare e mettere nei bagagli, e cosa dovrebbero prioritizzare.</p> <p><b>3) Aeroporto</b>  <b>Argomenti chiave:</b> Documenti importanti e controlli aeroportuali            Il formatore sceglie un volontario in maniera giocosa: uno dei partecipanti sceglie un numero e il formatore conta le persone del gruppo fino a raggiungere il numero.</p>

			<p>Il volontario scelto recita il ruolo di una persona diabetica che sta per viaggiare. Usando quello che ha imparato durante le simulazioni precedenti, esegue tutte le procedure di partenza, guidato da uno dei formatori.</p> <p><b>Domande di riflessione</b> (per la discussione)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa faresti in maniera differente?</li> <li>• Pensi che qualcosa potrebbe essere migliorato? Se sì, cosa?</li> <li>• Cosa non ha funzionato bene in queste situazioni? Perché?</li> </ul>
<p><b>40 minuti</b> (15 min gioco di ruolo, 25 debriefing)</p>	<p><b>Organizza attività con i giovani basate sulle informazioni date:</b></p> <p>Il gioco di ruolo consiste nel creare coppie, nelle quali ognuno dei partecipanti riceve un foglietto con un ruolo, e nel quale vengono elencati i punti principali su cui concentrarsi durante l'attività. I partecipanti recitano quindi la simulazione e "provano" lo scenario attraverso la pratica.</p> <p>In ognuna delle coppie i partecipanti reciteranno in ambedue i ruoli: avranno 5 minuti a disposizione per il primo ruolo ed altrettanti dopo il cambio per ripetere la simulazione nel secondo ruolo.</p> <p>Infine, i formatori guideranno un breve debriefing con domande guida per portare l'attenzione sui punti d'apprendimento più importanti e riflettere su cosa ha funzionato e cosa potrebbe essere migliorato.</p>	<p>- Scenari del gioco di ruolo scritti su carta</p>	<p><b>Domande per il breve debriefing:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Quale ruolo ti è sembrato più difficile? Perché?</li> <li>· Perché pensi di esserti sentito* in quel modo?</li> <li>· Quali differenze hai notat* tra i due ruoli?</li> <li>· Cosa hai imparato dall'attività?</li> </ul>
<p><b>30 minuti</b></p>	<p><b>Riflessioni e conclusioni:</b></p> <p>Dopo il debriefing finale della precedente attività i formatori incoraggeranno i partecipanti a riflettere su cosa hanno imparato e su cosa hanno provato durante tutta la sessione.</p> <p>Per finire, i formatori mostreranno un QR code con un link per il toolkit, i partecipanti invece scriveranno una parola oppure una breve frase per descrivere i propri sentimenti. Queste parole saranno quindi raccolte per creare una nuvola di parole riassuntiva.</p>		<p><b>Domande:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come ti senti adesso?</li> <li>• Da 1 a 10, quanto pensi di avere imparato oggi?</li> <li>• Fino a che punto pensi l'attività di oggi possa esserti utile nella quotidianità?</li> </ul>

# ATTIVITÀ D'ESEMPIO 2

<b>TOPIC:</b> Toolkit per viaggiare con il diabete di tipo 1 <b>DURATA:</b> 105 minuti <b>OBIETTIVI:</b> Raggiungere persone e fargli scaricare il toolkit <b>FORMATORI:</b>			
DURATA	SESSIONI	MATERIALI	NOTE
5 minuti	<b>Inizio:</b> I formatori accolgono il gruppo, salutano, si introducono e introducono gli organizzatori. Fanno anche una breve presentazione sul diabete e spiegano come si svolgerà la sessione.	- Laptop	Ringrazia e saluta i partecipanti, introduci l'associazione ospitante, presentatevi brevemente prima di cominciare la sessione.
15 minuti	<b>Rompighiaccio - Bingo personale:</b> I formatori chiedono ai partecipanti di preparare delle cartelle da bingo con domande personali invece che numeri <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuisce delle cartelle da bingo e delle penne</li> <li>2. Spiega le regole chiaramente</li> <li>3. Fai partire il timer (10 minuti)</li> <li>4. Chiudi l'attività e introduci la prossima con una frase breve riguardante l'argomento</li> </ol> <b>Regole del Bingo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non puoi usare il nome della stessa persona più di una volta sulla cartella</li> <li>• I partecipanti devono trovarne altri che possono rispondere sì ad ogni singola domanda</li> <li>• Non puoi chiedere alla stessa persona due domande di seguito</li> <li>• Se ci sono meno di 15 partecipanti puoi scrivere lo stesso nome due volte</li> <li>• Puoi preparare piccoli premi per i vincitori (ad esempio snack o caramelle)</li> </ul>	- Bingo (da stampare) - Penne - Timer - Dolcetti	Il numero delle domande dipende dalla grandezza del gruppo, prepara due versioni delle carte da bingo: una per 10-15 partecipanti e una per 30 partecipanti.
30 minuti	<b>Presentazione ERASMUS+ E ESC:</b> Comincia questa parte di attività chiedendogli delle esperienze precedenti (circa 10 minuti). Domande: Chi ha già preso parte ad attività di Erasmus+ o di ESC? A chi piacerebbe prendere parte ad attività di Erasmus+ o di ESC nel futuro? (i partecipanti si alzano in piedi per rispondere) Dopodichè fai una breve presentazione di entrambi i programmi, usando video e slide (circa 15 minuti).	-Video sull'Erasums e sull'ESC e alcuni video ispirazionali - Proiettore - Altoparlanti - Laptop - Connessione ad internet	È importante parlare tra i video

<p><b>15 minuti</b></p>	<p><b>Attività pratica:</b>  Perché i viaggi possono essere un problema per le persone con diabete di tipo 1?  Per aiutare i partecipanti a riflettere sulle sfide del viaggiare con il diabete, prima hanno una breve attività individuale (2 minuti) i partecipanti ricevono un foglio di carta bianco e rispondono alla domanda:  “Devi viaggiare al di fuori della nazione in un ora e non hai tempo per prepararti. Quali sono le 5 cose che porteresti con te?”  Riflessione:  (5-10 minuti) I partecipanti condividono tra di loro le liste ed il perché delle proprie scelte. Il cicerone porta l’attenzione sulla differenza tra le risposte dei partecipanti con diabete e quelli senza. Dopo la condivisione delle liste, 5-7 minuti sono dedicati a una breve riflessione di gruppo.</p>	<p>- Penne e fogli</p>	<p>Se ci sono più di 15 partecipanti usa Mentimeter</p>
<p><b>30 + 15 minuti</b></p>	<p><b>Presentazione del progetto DTO:</b>  1. Perché sono qui (attività usando Mentimeter)  2. Come il DTO è stato creato: come è cominciato, cosa fa e il suo obiettivo principale.  3. Presentazione del toolkit e del sito web.</p>		<p>Puoi fare un quizz:  <a href="https://quizizz.com/">https://quizizz.com/</a></p>
<p><b>10 minuti</b></p>	<p><b>Chiusura:</b>  Viene chiesto ai partecipanti come stanno alla fine della sessione e sono invitati a dare un piccolo feedback sul toolkit e sulla piattaforma web. Le domande si concentrano su se hanno imparato qualcosa di nuovo e risposte sì/no. Per chiudere l’attività in maniera coinvolgente l’istruttore usa un “termometro delle emozioni” per rappresentare l’umore e le impressioni finali.</p>		<p>Crea un gruppo e introduci l’opportunità di prendere parte alle attività future del progetto.</p>

Warsaw, Poland

# Training Course

@fun.pedra



Learn , grow, and share your story in an inclusive space  
where DT1 – is your power



Co-funded by  
the European Union

# OUR PROJECT IS FOR ✨

**Young people (16-25)**

**Living with Type 1 Diabetes**

**Youth workers, mentors & educators**

**People passionate about inclusion, well-being & mobility**



# Diabete Type: Opportunity!

Giovedì 26  
Febbraio

dalle 21.00  
alle 22.00

Online

slide to  
description



GIUCOSE  
first,  
Passport  
next





## Di cosa parleremo

- Come viaggiare al meglio con il diabete
- Opportunità all'Estero per i giovani
- Presentazione del progetto DTO nella sua versione finale
- Piattaforma online sviluppata
- Gli strumenti e le risorse realizzati e utilizzati dai ragazzi, per chi desiderano viaggiare e vivere esperienze di mobilità internazionale



tap for say thanks

Made with Goodnotes



# DIABETES TRAVELLING

## TRAINING SESSION

Come posso viaggiare  
facilmente con il Diabete tipo 1?

### QUANDO, DOVE E CHI

- ✓ 20 Dicembre ore 16.30
- ✓ Via Santa Maria in Silice, 3,  
Viterbo
- ✓ 17-25 anni

### PER INFO:

☎ +393421290263, Irene

DIABETE E VIAGGIARE



EVENTO FORMATIVO



# DETTAGLI

## TRAINING SESSION

### COSA IMPAREMO?

- ✓ Di quali documenti ho bisogno e come procurarseli
- ✓ Come gestire medicinali e dispositivi
- ✓ Cosa fare in caso di emergenza
- ✓ Scegliere quale assicurazione è più adatta a chi viaggia.

*Senti che questi argomenti possano rientrare tra i tuoi interessi ?*

## UNISCITI A NOI!

*\* Evento gratuito*

