



## Il mio piano per il diabete in caso di disastri naturali

Lo stress causato da un disastro naturale o da un'emergenza può aumentare o abbassare il livello di glucosio nel sangue. Potrebbero non essere disponibili farmaci, cibo e assistenza medica.

Potrebbero non essere disponibili farmaci, cibo e assistenza medica. Avere un piano ed essere pronti per i disastri naturali riduce il rischio di emergenze legate al diabete e di situazioni pericolose per la vita.

Questo piano può aiutare a gestire il diabete prima, durante e dopo un disastro naturale. Inoltre, riporta gli articoli importanti da includere in un kit di emergenza per il diabete. Conserva questo piano insieme al tuo kit di emergenza in un luogo sicuro e tienili aggiornati.

### Lista di controllo del kit di emergenza

Prepara un kit di emergenza per il diabete in modo che sia portatile e impermeabile, da portare con te nel caso in cui debba partire con poco preavviso.

Il kit di emergenza dovrebbe includere quanto segue:

#### Documenti importanti

- La tua anamnesi medica e chirurgica.
- Un referto aggiornato del tuo medico o di un professionista sanitario che si occupa di diabete sulla modalità di gestione del tuo diabete.
- Una copia del piano d'azione per i giorni di malattia.
- Una copia del tuo documento d'identità munito di fotografia.
- Una copia del presente piano compilato.

Aggiorna il piano ogni anno o in caso di cambiamenti nella gestione del diabete.

#### Farmaci

- Una scorta per 14 giorni di farmaci per il diabete (come compresse, insulina e farmaci iniettabili non-insulinici).
- Una scorta per 14 giorni di altri farmaci su prescrizione.
- Farmaci non soggetti a prescrizione medica come aspirina, paracetamolo, antiacido, vitamine o altri farmaci da banco.

Ricorda che qualsiasi farmaco che deve essere conservato in frigorifero, come l'insulina, dovrà essere aggiunto al kit poco prima di uscire di casa.

#### Articoli per il diabete

Questi articoli dipendono dal tipo di diabete e dal modo in cui viene gestito. Parlane con il tuo professionista sanitario.

Possono includere:

- Una scorta per 14 giorni di penne insuliniche, aghi o siringhe.
- Misuratore di glicemia con batterie supplementari, strisce di monitoraggio (nella confezione originale), lancette e pungidito.
- Materiale per il monitoraggio continuo o monitoraggio flash del glucosio.
- Contenitore vuoto per oggetti taglienti.

- Strisce reattive chetoniche per sangue o urina (nella confezione originale).
- Trattamenti per l'ipoglicemia, come compresse di glucosio o gel al glucosio, caramelle o lattine di bibite zuccherate.
- Kit di glucagone (GlucaGen®).
- Una scorta di alimenti non deperibili a base di carboidrati, come cracker, barrette di muesli, frutta sciropata e bevande al latte a lunga conservazione.
- Cotone e fazzoletti.
- Una penna e un block-notes per annotare i livelli di glucosio nel sangue.
- Una borsa termica con 4 tavolette refrigeranti o una custodia refrigerante, ad esempio Frio® o Glucology.

Controlla la data di scadenza di tutti i farmaci e delle scorte ogni 3 mesi; sostituisci gli articoli secondo necessità.

#### Articoli aggiuntivi per chi utilizza il microinfusore insulinico

- Elenco di impostazioni e password del microinfusore insulinico.
- Set per infusione, serbatoi o pod per il microinfusore insulinico.
- Una scorta per 14 giorni di penne insuliniche, aghi o siringhe; insulina (o ricetta per l'acquisto) in caso non sia in grado di usare il microinfusore.
- Batterie di scorta per il microinfusore.

Se utilizzi un microinfusore insulinico, un sistema di monitoraggio continuo o di monitoraggio flash del glucosio, ti consigliamo di chiedere al tuo medico cosa mettere in valigia. Alcuni di questi articoli possono avere limiti di fornitura o date di scadenza ravvicinate. Potrebbe essere necessario aggiungerli al kit poco prima di uscire di casa.

### Altri articoli importanti per il tuo kit di emergenza

- Una scorta di acqua in bottiglia per 3 giorni a persona
- Torcia e batterie di scorta
- Accendino e candele
- Radio a batteria
- Kit di pronto soccorso
- Fischietto
- Calzini di ricambio
- Caricabatterie per cellulari
- Powerbank
- Abbigliamento protettivo
- Guanti pesanti
- Occhiali protettivi
- Calzature chiuse robuste
- Articoli da toilette

Utilizza questo piano insieme alle informazioni fornite dai servizi antincendio e di emergenza del tuo Stato o Territorio.

## I tuoi recapiti

Nome	
Indirizzo	
Telefono	
Cellulare	
E-mail	
Numero di Medicare	
Numero di NDSS	
Assicurazione sanitaria	
Tipo di diabete	

## Contatti utili

Il tuo medico di base	
Telefono	
Farmacista	
Telefono	
Ospedale di zona	
Telefono	
Educatore per il diabete	
Telefono	
Endocrinologo	
Telefono	
Altri professionisti sanitari per il diabete	

## Farmaci

Elenca tutti i tuoi farmaci su prescrizione che stai assumendo

Nome del farmaco e concentrazione	Quando lo assumi?	Quanto ne assumi ogni volta?	Ultima revisione

## Contatti utili

Emergency (Emergenze)	000	Police Assistance Line (Linea di assistenza della polizia)	13 14 44
SES (Servizio di emergenza statale)	132 500	Red Cross (Croce Rossa)	redcross.org.au
Healthdirect Australia (Servizio nazionale per le informazioni sulla salute)	1800 022 222	Crimestoppers (Per denunce anonime di reati)	1800 333 000
Lifeline (Linea di assistenza per la salute mentale)	13 11 14	Translating and Interpreting Service (Servizio di traduzione e interpretariato)	13 14 50
NDSS Helpline (Linea di assistenza del NDSS)	1800 637 700		

## Contatti personali

Nome	
Relazione	
Telefono	
Nome	
Relazione	
Telefono	
Nome	
Relazione	
Telefono	

## Dieta e alimentazione

Elenca qui eventuali esigenze dietetiche speciali

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allergie e sintomi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Trova questa risorsa su [ndss.com.au/naturaldisasters](https://ndss.com.au/naturaldisasters)

Queste informazioni sono da intendersi solo come guida. Non devono sostituire il consulto medico individuale. In caso di dubbi sulla tua salute o ulteriori domande, rivolgiti al tuo medico di fiducia.