Aide-mémoire pour les vacances avec un enfant DT1

Préparez suffisamment de fournitures

Assurez-vous d'emporter une quantité adéquate d'insuline, de seringues ou de stylos d'insuline, de bandelettes de test, de lecteur de glycémie, de piles de rechange et de tout autre équipement nécessaire pour la gestion du diabète de votre enfant. Prévoyez des réserves supplémentaires au cas où.

Consultez l'équipe médicale

Avant de partir en vacances, planifiez une consultation avec l'équipe médicale qui suit votre enfant. Ils pourront vous donner des conseils spécifiques sur l'adaptation de l'insuline, la gestion de la glycémie et les précautions à prendre pendant les voyages.

Prévoyez des collations saines

Assurez-vous d'avoir des collations saines à portée de main pour votre enfant, comme des fruits frais, des légumes coupés, des noix et des barres de céréales à faible teneur en sucre. Cela vous permettra de contrôler la glycémie et d'éviter les tentations moins saines.

Restez hydraté

Veillez à ce que votre enfant boive suffisamment d'eau tout au long de la journée, surtout par temps chaud. Gardez une bouteille d'eau à portée de main et encouragez votre enfant à la boire régulièrement.

Prévoyez des activités physiques

Les vacances sont une excellente occasion de rester actif. Planifiez des activités physiques adaptées à l'âge de votre enfant, comme des promenades, des jeux en plein air ou des sports. N'oubliez pas d'ajuster l'apport en glucides et l'insuline en conséquence.

Établissez un plan d'action d'urgence

Assurez-vous d'avoir un plan d'action d'urgence en cas de crise d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie. Informez les personnes qui vous accompagnent (famille, amis, moniteurs de vacances, etc.) sur les mesures à prendre en cas d'urgence et assurez-vous qu'ils connaissent les signes et les symptômes à surveiller.

Profitez des vacances

N'oubliez pas de vous détendre et de profiter du temps passé en famille pendant les vacances. Assurez-vous que votre enfant se sente soutenu et inclus dans toutes les activités, tout en maintenant une gestion appropriée de son diabète.

N'oubliez pas de consulter régulièrement l'équipe médicale pour des conseils spécifiques à la situation de votre enfant. Avec une planification appropriée et une attention constante, vous pouvez profiter de vacances mémorables en toute sécurité.