



Діабетична аптечка:

повний перелік для подорожей та поїздов

Травми і пошкодження

1	Еластичний бинт, звичайний бинт	☐
2	Крем чи мазь від укусів	☐
3	Ранозагоювальний засіб	☐
4	Хлоргексидин/спирт/перекис водню	☐
5	Пластир медичний	☐
6	Знеболювальне + мазь від болю в м'язах та суглобах	☐
7	Сонцезахисний крем	☐
8		☐

Застуда та алергія

1	Жарознижувальні	☐
2	Засіб від болю в горлі	☐
3	Краплі для очей та вух	☐
4	Краплі для носа/спрей з морською водою	☐
5	Противірусне (якщо вживаєте)	☐
6	Протиалергічні засоби	☐
7		☐

ШКТ

1	Від діареї	☐
2	Препарати для травлення	☐
3	Від печії	☐
4	Від отруєння, сорбенти	☐
5	Засіб для відновлення водного балансу	☐
6	Пробіотики	☐
7	Інші ліки для хронічних станів	☐
8		☐

Цукровий діабет

1	Інсулін чи цукрознижувальні (+20-30% до необхідної кількості)	☐
2	Голки для інсулінових шприц ручок із запасом	☐
3	Глюкометр	☐
4	Смужки до глюкометра (з запасом)	☐
5	Запасна батарейка до глюкометра	☐
6	Ланцети	☐
7	Смужки на кетони	☐
8	Спиртові серветки	☐
9	Діабетична ID картка (англійською та українською)	☐
10	Ліки від гіпоглікемії у кожній кишені із запасом	☐
11	Термочохол для інсуліну	☐
12	Довідка від ендокринолога про діагноз та призначені ліки (англ.)	☐
13	Антисептик	☐
14		☐

Інсулінова помпа та безперервний моніторинг глюкози

1	Запас розхідних матеріалів до помпи (+20-30% до необх. кількості)	☐
2	Сенсори (з запасом) та трансмітер (якщо використовується)	☐
3	Тейпи та пластирі для підклеювання, клей для сенсорів	☐
4	Глюкометр з розхідниками та інсулін у ручках про всяк випадок	☐
5	Зарядні та батарейки	☐
6		☐

Завжди майте при собі пляшку води та перекушування в сумці на випадок, якщо доведеться залишитися в непередбаченому місці надовго.

Для перекусів згодиться:

- Крекери
- Горіхи та насіння
- Протеїнові батончики (можуть містити вуглеводи)
- Зручно нарізані овочі (огірки, солодкий перець, морква тощо)
- Пастила фруктова (вуглеводи в зручній формі)
- Лляні чипси
- Яблука або інші фрукти, які не помнуться у дорозі