



Діабетична аптечка:

повний перелік для
подорожей та поїздок

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

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

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

Цукровий діабет

1	Інсулін чи цукрознижувальні (+20-30% про запас)
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

Інсулінова помпа та CGM

1	Запас розхідних матеріалів до помпи (+20-30%)
2	Сенсори (з запасом) та трансмітер (за потреби)
3	Тейпи та пластирі для підклеювання, клей для сенсорів
4	Глюкометр з розхідниками та інсулін у ручках
5	Зарядні та батарейки

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