

• SPLOŠNE UPORABNE STVARI

- kartica zdravstvenega zavarovanja (slovenska, evropska, dodatno zavarovanje za čas potovanja)
- dokumenti in fotokopije dokumentov
- potrdilo, da imate sladkorno bolezen
- seznam zdravil, ki jih uživate
- pomembne kontaktne številke (konzulat, lečeči zdravnik, urgentne službe ...)
- seznam zdravstvenih ustanov in lekarn v kraju, kjer boste bivali
- kozmetika za telesno in ustno higieno
- obutev in oblačila
- sončna očala
- potovalna torbica ali nahrbtnik ali pas z žepom
- polnilci za telefon, kamero, fotoaparati in drugo tehnično opremo ...

• DOMAČA LEKARNA

- zdravila proti driski
- zdravila proti zaprtju
- zdravila za primer slabosti in bruhanja
- zdravila proti povišani temperaturi
- zdravila proti bolečini in vnetjem
- zdravila proti alergiji
- termometer
- obliži, gaze, povoji, obloge za rane, samolepilni trakovi in zaščitni filmi
- pinceta, škarjice
- zaščita proti žuželkam (mreža, mazila ...)
- razkužilo (robčki, pršilo)
- zaščitno kremo za sonce in mazilo za odrgnine
- pisalo ...

• PRIPOMOČKI IN ZDRAVILA

- za sladkorno bolezen**
 - o merilnik glukoze, inzulinska črpalka
 - o set za inzulinsko črpalko
 - o sprožilna naprava za infuzijski set
 - o sprožilna naprava za glukozni senzor
 - o peresniki (tudi v primeru, ko uporabljate inzulinsko črpalko!)
 - o zdravila: inzulin, tablete
 - o rezervne baterije
 - o testni lističi
 - o sprožilna naprava
 - o lancete
 - o trakovi za določanje ketonov v urinu
 - o pršilo za občutljivo kožo
 - o pripomočki za reševanje hipoglikemij
 - o dnevnik samokontrole (če ne uporabljate aplikacije Contour™Diabetes)
- za druge bolezni (hipertenzija ...)**
- prigrizki za reševanje hipoglikemije**
- hladilna torbica za inzulin in testne lističe ...**

Vnaprej se tudi dobro informirajte o kulturi in navadah dežele, ki jo boste obiskali. Te bodo namreč za čas potovanja pomembno vplivale na vaš stil življenja:

- delovniki, odpiralni časi in prazniki,
- dostopnost prevoza,
- dostopnost hrane in pijače, predvsem pitne vode,
- vrsta in kakovost sestavin v hrani in pijači (sladkorji, maščobe ipd.)