



# Dzienniczek samokontroli

pomiarów ciśnienia  
tętniczego i glikemii



# Dane pacjenta

(wypełnia pacjent)



## Moje dane

Imię:

Nazwisko:

Tel. kontaktowy:



## Dane mojego lekarza i przychodni

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Godziny przyjęć:

Pieczczę poradni:



## Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą układu krążenia, podczas której w naczyniach panuje zwiększone ciśnienie krwi. Często chory nie odczuwa podwyższonego ciśnienia tętniczego i na ogół odkrywa je przypadkowo.

Długotrwale utrzymujące się podwyższone ciśnienie tętnicze wywiera bardzo szkodliwy wpływ na naczynia, serce i nerki. Następstwami nieleczonego lub nieskutecznie leczonego nadciśnienia są: choroba wieńcowa, niewydolność serca, udar mózgu, a także niewydolność nerek.

U wielu osób do obniżenia podwyższonego ciśnienia prowadzi modyfikacja stylu życia np.:

- ograniczenie spożycia soli i tłuszczów
- odpowiednia dieta
- regularna, dostosowana do możliwości aktywność fizyczna
- normalizacja masy ciała

Bardzo ważne są także pomiary ciśnienia dokonywane przez chorego w domu.







Wczesna diagnoza migotania przedsionków i odpowiednie leczenie znacząco redukują ryzyko udaru

Ciśnieniomierz

## Diagnostic PRO Afib

Osoby z migotaniem przedsionków są pięciokrotnie bardziej narażone na udar. Ponieważ ryzyko udaru rośnie wraz z wiekiem, badanie pod kątem migotania przedsionków jest zalecane osobom powyżej 65. roku życia. W przypadku nadciśnienia, cukrzycy, choroby wieńcowej lub przebytego udaru, badanie to zaleca się wykonywać już po 50. roku życia.



Innowacyjna  
Technologia  
DuoAfib



Wykrywa  
migotanie  
przedsionków



Pamięć 2 x 120  
pomiarów dla  
2 użytkowników



Sygnalizuje  
błędnie założony  
mankiet



Wykrywa ruch  
ciała w trakcie  
pomiaru



Wykrywa  
nieregularny  
puls



Klasyfikacja  
pomiaru ciśnienia  
krwi



Duży, czytelny  
wyświetlacz



Komfortowy  
mankiet  
(22-42cm)



Zasilacz  
sieciowy  
w zestawie

## Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego

Wartość pomiaru	ciśnienie tętnicze skurczowe (mmHg)	ciśnienie tętnicze rozkurczowe (mmHg)
Pomiar domowy	<135	<85
Pomiar w gabinecie lekarskim	<140	<90

## Moje docelowe wartości ciśnienia tętniczego

ciśnienie tętnicze skurczowe (mmHg)	ciśnienie tętnicze rozkurczowe (mmHg)	tętno uderzeń/min

## Jak prawidłowo wykonać pomiar ciśnienia tętniczego?



dopasowany mankiet na poziomie serca

1. Nie rozmawiaj.
2. Usiądź wygodnie i się nie ruszaj.
3. Wyprostuj i podeprzyj plecy.
4. Podeprzyj rękę.
5. Nie krzyżuj nóg.

## Co może wpłynąć na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego?



Pełny pęcherz moczowy



Kawa, alkohol



Rozmowa



Krzyżowanie nóg



Palenie

# Kompleksowe spojrzenie na pacjenta z cukrzycą

www.istelcare.pl



Glukometr  
Abra Smart BT\*



Termometr  
Istel NC 300 BT\*



Ciężniomierz  
Istel Cardic 100 BT\*



Rejestrator EKG\*  
**ISTEL**  
HR-2000



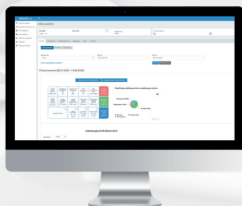
APLIKACJA

**ISTEL** Health



APLIKACJA

**ISTEL** ECG



SYSTEM

**ISTEL** Care

Potrzebujesz pomocy w obsłudze Systemu **Istel Care**?

Skontaktuj się z nami:

tel. 885 961 858 (pon-pt w godz. 8.00-16.00)

\* dostępne w sklepie [www.diagnosis24.pl](http://www.diagnosis24.pl)

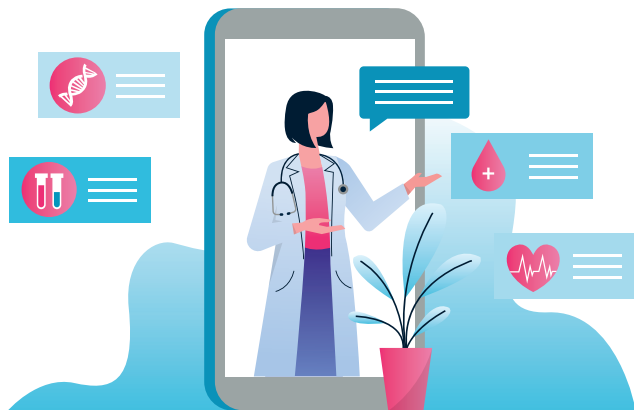
CE 0197 (nie dotyczy aplikacji Istel Health oraz systemu Istel Care)

## Pomiar poziomu glukozy we krwi

Samodzielne monitorowanie poziomu glukozy we krwi jest istotnym elementem samokontroli osób z zaburzeniami cukrzycowymi. Uzyskane dane są bardzo cenne dla lekarza, pielęgniarki i samego pacjenta. Warto przestrzegać zaleceń lekarskich dotyczących częstotliwości i sposobu pomiaru. Niniejszy dzienniczek służy do zapisywania uzyskanych wyników.

Do samodzielnego wykonania pomiaru potrzebne są:

- Glukometr
- Nakłuwacz
- Paski testowe



## Jak korzystać z glukometru?

### Umyj ręce ciepłą wodą z mydłem

Przed wykonaniem pomiaru umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i osusz. Nie stosuj dodatkowo spirytusu (jeśli go użyjesz, upewnij się, że całkowicie odparował przed pomiarem - niewielka ilość alkoholu może zafałszować wynik).

### Każdorazowo wykonaj pomiar z nowej kropli krwi

Już po kilku sekundach od nakłucia rozpoczyna się proces krzepnięcia, co czyni kroplę krwi inną jakościowo i może zafałszować wynik.

### Nie wyciskaj kropli krwi

Dobierz głębokość nakłucia tak, by krew wyptywała samoistnie. Nie wyciskaj krwi, ponieważ może to wpłynąć niekorzystnie na wynik. Przy wyborze glukometru zwróć uwagę, aby do badania potrzebna była niewielka kropla krwi. Większość osób bez problemu uzyskuje próbkę krwi poniżej 1 mikrolitra ( $\mu\text{l}$ ), dlatego też warto brać pod uwagę glukometry spełniające ten warunek (np. glukometr Diagnostic Gold System potrzebuje kropli krwi wielkości 0,9  $\mu\text{l}$ , glukometr ABRA SMART BT tylko 0,5  $\mu\text{l}$ ). Przed dokonaniem pomiaru rozmasuj miejsce nakłucia, aby poprawić ukrwienie. W celu pobrania kropli krwi, nakłuj bok opuszki palca. Zmieniaj miejsce nakłucia przy każdym pomiarze.

# Lancety

## Częstotliwość zmiany lancetu

Należy pamiętać o częstej zmianie lancetu. Lancety są jednorazowego użytku i nie nadają się do ponownej sterylizacji. Ostrze bardzo szybko ulega zużyciu – już po pierwszym nakłuciu pod dużym powiększeniem można zobaczyć wyraźne ślady odkształcenia.

## Zmiana lancetu po każdym nakłuciu to:

- Większy komfort pacjenta (ostrzy lancet umożliwiają łatwiejsze i mniej bolesne uzyskanie próbki krwi)
- Mniejsze ryzyko zakażenia mikrobiologicznego (tylko fabrycznie zabezpieczony i oryginalnie zapakowany lancet daje pewność sterylności)
- Każdorazowa zmiana lancetu to również większa wiarygodność wyniku



## Nakłuwacz

Pod żadnym pozorem z jednego nakłuwacza nie powinno korzystać wiele osób (nawet członków rodziny).

Jest to produkt „osobisty” użytkownika. Nawet zmiana lancetu nie chroni przed zakażeniem mikrobiologicznym w przypadku użycia nakłuwacza przez więcej niż jedną osobę.

## Paski testowe

Paski testowe są bardzo wrażliwe na wpływ środowiska. Szczególnie niekorzystnie wpływa na nie zawarta w powietrzu para wodna i tlen. Dlatego trzeba bezwzględnie pamiętać o zamykaniu fiolki od razu po wyjęciu z niej paska do badania. Niektórzy producenci umieszczają we wnętrzu fiolki substancję pochłaniającą wilgoć, co stanowi dodatkowe zabezpieczenie pasków. Paski mają określony termin ważności i nie powinno się ich używać po jego upływie. Trzeba również pamiętać, że pasków można używać tylko przez określony czas od pierwszego otwarcia opakowania (niezależnie od nadrukowanego terminu ważności). Wyżej wymieniony czas może się różnić w zależności od pasków, ale z reguły wynosi 3 miesiące. Po jego upływie nie należy używać pasków, ponieważ wynik może znacznie różnić się od rzeczywistości.





Wszystkie paski testowe są wrażliwe na temperaturę. Nigdy nie powinny być narażone na temperaturę przechowywania niższą lub wyższą niż podana na opakowaniu (najczęściej poniżej 4°C i powyżej 30°C). Trzeba pamiętać, aby nie zostawiać pasków w takich miejscach jak:

- Zamknięty samochód (latem i zimą temperatura we wnętrzu samochodu może wynosić zarówno minus 20°C jak i plus 50°C!)
- Parapet (nastonecznienie lub działający kaloryfer może narażać fiolkę z paskami na duże wahania temperatur)
- Bezpośrednie sąsiedztwo piekarnika lub kuchenki
- Lodówka







# Częstotliwość badań

(wypełnia lekarz)



Podstawowe badania wykonywane w leczeniu cukrzycy	Sugerowana częstotliwość wykonywanych badań				
	1x w tygodniu	2x w tygodniu	1x w miesiącu	1x na pół roku	1x w roku
Poziom glukozy i aceton w moczu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciepłota ciała	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciepłota ciała	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HbA1C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badanie ogólne moczu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mikroalbuminuria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samokontrola stóp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cholesterol całkowity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cholesterol LDL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cholesterol HDL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trójglicerydy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrola u okulisty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EKG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrola czucia w obrębie nóg i rąk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Konsultacje specjalistyczne

(wypełnia pacjent)



Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Poziom glukozy na czczo	
Poziom glukozy 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
Cholesterol LDL	
Cholesterol HDL	
Trójglicerydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI	
Obwód talii	

# Zalecenia lekarskie

monitorowanie glikemii (wypełnia lekarz)



Dzień tygodnia	Na czczo	Przed śniadaniem	1 lub 2 godz. po śniadaniu	Przed obiadem	1 lub 2 godz. po obiedzie	Przed kolacją	1 lub 2 godz. po kolacji	W nocy	Nad ranem
Poniedziałek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Insulinoterapia

(wypełnia lekarz)



Zalecenie	Przed śniadaniem	Przed obiadem	Przed kolacją	Insulina nocna
Rodzaj insuliny				
Dawka insuliny				
Godzina podania				

# SAMOKONTROLA GLIKEMII W NOWYM ŚWIETLE

Glukometr **Abra Smart BT** współpracuje z bezpłatną aplikacją mobilną **Istel Health**



SZYBKI DOSTĘP DO  
WYNIKÓW POMIARU  
GLUKOZY



ŁATWA INTERPRETACJA  
WYNIKU DZIĘKI KOLOROWYM  
OZNACZENIOM POMIARÓW



MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA  
FUNKCJI GLUKOMETRU  
Z POZIOMU APLIKACJI

DZIEL SIĘ WYNIKAMI Z LEKARZEM I OPIEKUNEM DZIĘKI  
WSPÓŁPRACY Z INNOWACYJNYM SYSTEMEM  
TELEMEDYCZNYM **ISTEL CARE**





















Bardzo dokładny pomiar dzięki zastosowaniu technologii 3-ej generacji G3MWI.

Ciśnieniomierz

## Diagnostic DM-400 IHB

Prosty w obsłudze ciśnieniomierz automatyczny naramienny Diagnostic DM-400 IHB to urządzenie umożliwiające samodzielny pomiar ciśnienia tętniczego krwi. Technologia 3-ej generacji G3MWI gwarantuje dokładny pomiar. Zapewnia także bardziej komfortowy i krótszy czas badania.



Pomiar przy nieregularnym pulsie IHB



Klasyfikacja pomiaru ciśnienia krwi wg WHO



Pamięć 2 x 60 pomiarów dla 2 użytkowników



Łatwy w użyciu mankiety M (22-36 cm)



Możliwość pracy z zasilaczem sieciowym















# AND

Technologia, której możesz zaufać

Testowany klinicznie, zapewnia bardzo wysoką dokładność pomiaru. Rekomendowany dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym i cukrzycą.



## Ciśnieniomierz AND UA-651

Ciśnieniomierz automatyczny naramienny – wystarczy jeden przycisk, by wykonać pomiar. Urządzenie dokonuje pomiaru przy nieregularnym pulsie. Ciśnieniomierz posiada walidację kliniczną oraz wskaźnik klasyfikacji ciśnienia krwi wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).



Pomiar przy nieregularnym pulsie IHB



Klinicznie sprawdzony algorytm pomiarowy



Pamięć 30 pomiarów

**SlimFit**

Komfortowy mankiet SlimFit  
M (22-32 cm)



Możliwość pracy z mankietem L (31-45cm)



Możliwość pracy z zasilaczem sieciowym





## Infolinia

CZYNNIA:  
poniedziałek - piątek

W GODZINACH:  
8.00 - 16.00

800 70 30 11

**dla telefonów  
stacjonarnych**

połączenie bezpłatne

+48 85 874 69 28

**dla telefonów komórkowych**  
(koszt połączenia ponosi  
dzwoniący zgodnie z taryfą  
operatora)



DIAGNOSIS S.A.  
Gen. W. Andersa 38A  
15-113 Białystok, Polska

CE 0197



diagnosis.pl



/diagnosispl



/diagnosis.pl

Dotyczy ciśnieniomierza AND UA-651



WYTWÓRCA:  
A&D Company Ltd.  
R&D Technical Centre  
1-243 Asahi, Kitamoto-shi,  
Saitama, 364-8585, Japonia

CE 0123



AUTORYZOWANY  
PRZEDSTAWICIEL W UE:  
Emergo Europe B.V.  
Prinsessegracht 20,  
2514 AP Haga, Holandia

Rev. 2021.09.10