Diagnosis®

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

GLIKEMII

KOMPLEKSOWE SPOJRZENIE NA PACJENTA Z CUKRZYCĄ

www.istelcare.pl

ISTEL Care

Analizator Składu Ciała
ISTEL WA-200 BT

Termometr
ISTEL NC 300 BT

Glukometry
ABRA SMART BT / ABRA PRO / DIAGNOSTIC GOLD CARE

Ciśnieniomierz
ISTEL Cardic 100 BT

Rejestrator EKG
ISTEL HR-2000

APLIKACJA MOBILNA

ISTEL Health

SYSTEM TELEMEDYCZNY

ISTEL Care

APLIKACJA MOBILNA

ISTEL ECG

Urządzenia medyczne dostępne w sklepie www.diagnosis24.pl i w dobrych aptekach

CE 0197

NIE DOTYCZY APLIKACJI ISTEL HEALTH ORAZ SYSTEMU ISTEL CARE

Potrzebujesz pomocy w obsłudze systemu Istel Care? Skontaktuj się z nami:
e-mail: istelcare@diagnosis.pl tel. 885 961 858 (pon-pt w godz. 8.00-16.00)

Dane pacjenta
(wypełnia pacjent)

Moje dane	
Imię:	.....
Nazwisko:	.....
Tel. kontaktowy:	.....

Dane mojego lekarza i przychodni	
Imię i nazwisko:	.....
Tel. kontaktowy:	.....
Godziny przyjęć:	.....
Pieczęć poradni:	

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 należy umyć ręce ciepłą wodą z mydłem, a następnie dokładnie je osuszyć. Nie ma potrzeby stosować dodatkowo spirytusu. Jeżeli jednak zostanie zastosowany trzeba mieć absolutną pewność, że całkowicie odparował przed rozpoczęciem badania. Nawet niewielka ilość alkoholu, która dostanie się do pobranej próbki krwi 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 próbki krwi
Należy tak dobrać głębokość nakłucia, żeby krew wypływała samoistnie. Nie powinno się wyciskać krwi, ponieważ może to wpłynąć niekorzystnie na wynik. Przy wyborze glukometru trzeba zwrócić uwagę, aby do badania potrzebna była niewielka kropla krwi. Większość osób bez problemu uzyskuje próbkę krwi poniżej 1 mikrolitra (µl), dlatego też warto brać pod uwagę glukometry spełniające ten warunek (np. glukometr Diagnostic Gold System potrzebuje

kropli krwi wielkości 0,9 µl, glukometr ABRA / ABRA SMART tylko 0,5 µl)

Przed dokonaniem pomiaru dobrze jest rozmasować miejsce nakłucia, aby poprawić ukrwienie. W celu pobrania kropli krwi, nakłuj bok opuszki palca. Zmieniaj miejsce nakłucia przy każdym pomiarze.

Lancety i nakłuwacz OPTILETS

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 (ostry lancet umożliwia łatwiejsze i mniej bolesne uzyskanie próbki krwi)
- Mniejsze ryzyko zakażenia mikrobiologicznego (tylko fabrycznie zabezpieczony i w oryginalnym opakowaniu 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 pomiaru. Niektórzy producenci umieszczają we wnętrzu fiolki substancję pochłaniającą wilgoć, co stanowi dodatkowe zabezpieczenie pasków.

Paski mają określony okres 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 jest różny dla różnych pasków, ale z reguły wynosi 3 miesiące. Po jego upływnie 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 (nasłonecznienie lub działający kaloryfer może narażać fiolkę z paskami na duże wahania temperatur)
- Bezpośrednie sąsiedztwo piekarnika lub kuchenki
- Lodówkach

Wizyty kontrolne
(wypełnia lekarz)

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

Wizyty kontrolne
(wypełnia lekarz)

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

Wizyty kontrolne
(wypełnia lekarz)

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

Wizyty kontrolne
(wypełnia lekarz)

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

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
Cukier i aceton w moczu	☐	☐	☐	☐	☐
Ciśnienie tętnicze krwi	☐	☐	☐	☐	☐
Masa ciała	☐	☐	☐	☐	☐
HbA1C	☐	☐	☐	☐	☐
Badanie ogólne moczu	☐	☐	☐	☐	☐
Mikroalbuminuria	☐	☐	☐	☐	☐
Samokontrola stóp	☐	☐	☐	☐	☐
Cholesterol całkowity	☐	☐	☐	☐	☐
Cholesterol LDL	☐	☐	☐	☐	☐
Cholesterol HDL	☐	☐	☐	☐	☐
Trójglicerydy	☐	☐	☐	☐	☐
Kontrola u okulisty	☐	☐	☐	☐	☐
EKG	☐	☐	☐	☐	☐
Kontrola czucia w obrębie nóg i rąk	☐	☐	☐	☐	☐

Konsultacje specjalistyczne
(wypełnia pacjent)

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Poziom glukozy	
Poziom glukozy 2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Trójglicerydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI	
Obwód talii	

Konsultacje specjalistyczne
(wypełnia pacjent)

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Poziom glukozy	
Poziom glukozy 2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Trójglicerydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI	
Obwód talii	

Zalecenia lekarskie

monitorowanie glikemii (wypełnia lekarz)

Dzień tyg.	Na czczo	Przed śniadaniem	2 godz. po śniadaniu	Przed obiadem	2 godz. po obiedzie	Przed kolacją	2 godz. po kolacji	W nocy	Nad ranem
Pon.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Śr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Czw.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sob.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ndz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Insulinoterapia (wypełnia lekarz)

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

Dieta cukrzycowa
(wypełnia pacjent)

Zaplanuj z lekarzem, pielęgniarką lub diabetykiem liczbę wymienników węglowodanowych (WW) oraz wartości odżywczych niezbędnych do spożycia w ciągu całej doby.

Pora dnia	**Wymienniki węglowodanowe (WW)**
Śniadanie	
II Śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	
II Kolacja	
Razem	

Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe	
Zaopatrzenie energetyczne (kcal)	
Węglowodany	
Białko	
Tłuszcze	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Pomiar poziomu glukozy we krwi

(wypełnia pacjent)

Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad	
		Przed	2 godz po	Przed	2 godz po

Kolacja		W nocy	Nad ranem	Uwagi: (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)
Przed	2 godz po			

Notatki

NAKŁUWACZ

OPTILET MINI

DO UŻYTKU Z JEDNORAZOWYMI LANCETAMI OPTILETS

LANCETY

OPTILETS

DLACZEGO NALEŻY WYMIENIAĆ LANCET?

- Minimalizuje ryzyko zakażenia
- Pozwala na łatwiejsze pobranie próbki krwi
- Zmniejsza odczucie bólu

CE TYLKO DLA NAKŁUWACZA CE 0197 DOTYCZY LANCETÓW OPTILETS

Odwiedź stronę edukacyjną:

www.StrefaDiabetyka.pl

Dowiedz się:

Czym jest cukrzyca i jakie są jej możliwe powikłania

Na czym polega prawidłowa samokontrola glikemii

Jak ważna jest dieta, aktywność fizyczna oraz pielęgnacja stóp

Obejrzyj filmiki instruktażowe
i pobierz bezpłatne materiały edukacyjne

Rev. 2022.10.06 v.9

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