DZIENNICZEK
SAMOKONTROLI GLIKEMII

Diagnosis®

POLSKA FIRMA

ISTEL Care

POZNAJ SYSTEM ISTEL CARE, KTÓRY POMAGA LEPIEJ KONTROLOWAĆ CUKRZYCĘ

Poziom Glukozy

Ciśnienie Krwi

Analiza Składu Ciała

Temperatura Ciała

Badanie EKG

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.

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

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

Notatki

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			

Edukacja Pacjenta Ramowy program edukacyjny powinien zawierać:	
Wsparcie dotyczące zaakceptowania choroby.	
Ustalenie i ocena indywidualnych celów terapeutycznych.	
Podstawowe wiadomości na temat choroby i jej leczenia.	
Nauka technik samodzielnego, systematycznego mierzenia stężenia glukozy we krwi, prowadzenia dzienniczka samokontroli, oznaczania stężenia ciał ketonowych we krwi i w moczu, pomiaru ciśnienia tętniczego i postępowania w sytuacjach nagłych.	
Szkolenie technik podskórnego podawania insuliny i innych leków.	
Rozpoznawanie i leczenie powikłań, czynników ich ryzyka oraz sposobów zapobiegania powikłaniom.	
Zasady zdrowego odżywiania i jego roli w leczeniu.	
Wpływ aktywności fizycznej na stężenie glukozy we krwi.	
Nauka postępowania w sytuacjach szczególnych (podróż, planowanie ciąży i antykoncepcja, ciąża, choroba).	
Zasady korzystania z opieki zdrowotnej (częstość wizyt, badań kontrolnych) i prawa socjalne.	
Omówienie znaczenia problemów psychologicznych w postępowaniu z cukrzycą i możliwości korzystania z opieki specjalistycznej (psycholog/terapeuta/psychiatra).	
Omówienie znaczenia szczepień profilaktycznych dla chorego z cukrzycą.	

ZALECA SIĘ OKRESOWE (ROCZNE) SPRAWDZANIE WIEDZY PACJENTA.

Źródło: Zalecenia kliniczne dotyczace postepowania u chorych na cukrzycę 2023 Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, rozdział 9. Edukacja terapeutyczna, s. 32-35

Hipoglikemia (Niedocukrzenie)
Zbyt niski poziom glukozy we krwi – poniżej 70 mg/dl

Co robić w przypadku niedocukrzenia?

1. Wypij lub zjedz 15g glukozy lub innych łatwo przyswajalnych węglowodanów do wyboru w formie:
   - 1 wymiennik węglowodanowy (1WW) najlepiej w postaci płynnej glukozy (dostępne w aptekach);
   - 1 szklankę wody osłodzonej 3 łyżeczkami cukru lub ewentualnie miodu,
   - 200 ml słodzonego cukrem napoju lub soku.
2. Po 15 minutach zmierz poziom glukozy.
3. Jeśli wynik oraz samopoczucie dalej wskazują na hipoglikemię, powtórz punkt 1 i 2.
4. Jeśli glikemia wzrosła do bezpiecznego poziomu, aby go utrzymać spożyj węglowodany złożone, np. kanapkę.
5. Jeśli hipoglikemia się utrzymuje, skontaktuj się z lekarzem.
6. Uwaga, niedocukrzenie może się powtórzyć w ciągu 24 godzin.

Notatki

BEZPŁATNA APLIKACJA MOBILNA

POMIARY Z WIELU URZĄDZEŃ W JEDNYM MIEJSCU

GET IT ON Google Play

Available on the iPhone App Store

ISTEL Health

strefa
DIABETYKA

Wirtualna edukacja stworzona z myślą o Tobie i Twoich najbliższych.

To strona edukacyjna, z której dowiesz 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

Na stronie dostępne są filmiki instruktażowe wyjaśniające obsługę glukometrów oraz bezpłatne materiały edukacyjne do pobrania.

www.StrefaDiabetyka.pl

Strefa Diabetyka

Rev. 2024.10.24 v.13