

Dzienniczek samokontroli cukrzycy



Pomożemy Ci
ruszyć do przodu

Davita®

Dane osobowe

Imię Nazwisko

Adres Kod pocztowy

Numer telefonu

W nagłych przypadkach należy skontaktować się z:

Imię i nazwisko

Numer telefonu

Dane mojego lekarza / pielęgniarki i poradni:

Moja poradnia

Imię i nazwisko lekarza / pielęgniarki

Numer telefonu

Godziny przyjęć

Pieczątka lekarza / pielęgniarki:

Zalecane leczenie

Typ insuliny

A.

B.

Leki doustne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dawkowanie insuliny

Rano

A.

B.

Południe

A.

B.

Wieczór

A.

B.

Przed snem

A.

B.

Docelowe stężenie glukozy we krwi - zakresy wyników

Uzgodnij ze swoim lekarzem, docelowe zakresy glikemii. Zapisz je, aby wiedzieć, czy wynik pomiaru jest odpowiedni.

Docelowe zakresy glikemii [mg/dL]:

| | Od | Do |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| Na czczo | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Przed posiłkiem | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Po posiłku | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Przed snem | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Poziom glukozy nigdy nie powinien być:

| Poniżej | Powyżej |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Zalecana częstotliwość przeprowadzania pomiarów:

| | | | |
|----------------------|------------|----------------------|--------------|
| <input type="text"/> | x dziennie | <input type="text"/> | x tygodniowo |
|----------------------|------------|----------------------|--------------|

Zalecana częstotliwość pomiarów

Uzgodnij ze swoim lekarzem, jaki schemat pomiarów będzie dla Ciebie najlepszy. Zaznacz w poniższej tabeli znakiem „x” porę w ciągu dnia, kiedy należy przeprowadzić pomiar. Pomoże Ci to w regularnej samokontroli glikemii.

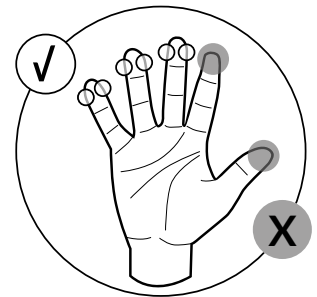
| | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|------------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| na czczo | | | | | | | |
| przed śniadaniem | | | | | | | |
| po śniadaniu | | | | | | | |
| przed obiadem | | | | | | | |
| po obiedzie | | | | | | | |
| przed kolacją | | | | | | | |
| po kolacji | | | | | | | |
| o godzinie | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Jak zbadać stężenie glukozy we krwi?

PAMIĘTAJ!

Przed użyciem glukometru uważnie przeczytaj przydatne wskazówki:

1. Przed każdym pomiarem umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i wysusz dokładnie. Nie używaj środków z alkoholem, gdyż może to zaburzyć wynik pomiaru.
2. Do każdego nakłucia używaj nowego, sterylnego ostrza.
3. Do nakłucia wybierz wewnętrzną stronę palca środkowego, serdecznego lub małego - zmieniając palce i stronę za każdym razem.
4. Przed pomiarem upewnij się, że paski nie są przeterminowane.
5. Nie porównuj wyników otrzymanych na różnych glukometrach nawet jeśli są tej samej firmy, gdyż glukometry różnią się między sobą metodą pomiaru i wrażliwością na substancje zakłócające pomiar.
6. W razie wątpliwości, czy glukometr wskazuje dobry wynik, wykonaj test z roztworem kontrolnym lub badanie w laboratorium.
7. Nie pożyczaj glukometru i nakłuwacza innym osobom, w tym członkom rodziny.
8. Uzgodnij z lekarzem, jaka dolna i górna granica docelowego zakresu pomiaru glikemii jest dla Ciebie odpowiednia.
9. Oznaczaj pomiary okołopościłkowe, aby móc lepiej zrozumieć, jak to, co jesz wpływa na poziom glikemii.
10. Używaj glukometru, który spełnia kryteria dotyczące dokładności zgodne z normą EN ISO 15197:2015 - zapytaj o taki swojego lekarza.

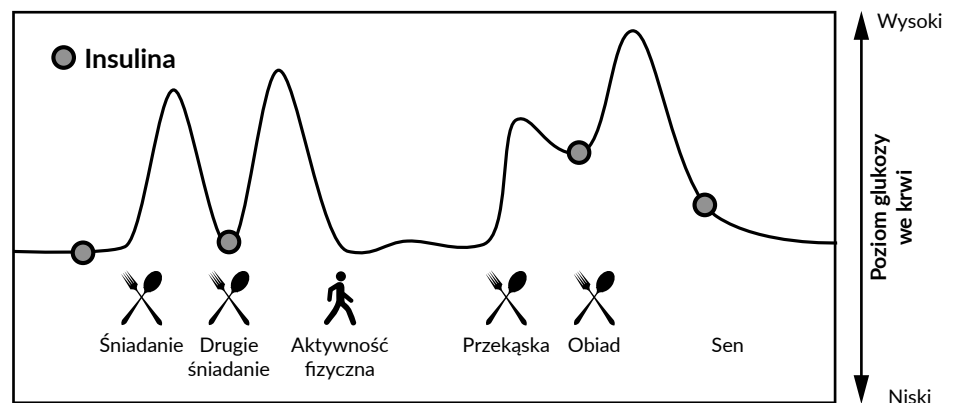


Wykonywanie pomiarów na czczo, przed posiłkiem i po posiłku

Kontrola stężenia glukozy we krwi przed posiłkiem i po posiłku może dostarczyć Ci informacji o wpływie spożywanych posiłków i przyjmowanej insuliny na stężenie glukozy.

24-godzinny cykl

Śledź zmiany stężenia glukozy we krwi dzięki regularnym pomiarom na czczo, przed posiłkami i po posiłku.



Przykład typowego profilu glikemii

Jak korzystać z dzienniczka

| ŚNIADANIE | | | | | OBIAD | | | |
|---|----------|------------|----------|--|-------|------------|----------|--|
| Data | Na czczo | Po 2 godz. | Insulina | | Przed | Po 2 godz. | Insulina | |
| 17/11/2017 | 108 | 122 | | | 85 | 133 | | |
| <div>Należy zapisać wyniki pomiaru przed posiłkiem i po posiłku</div> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Korzystaj z dzienniczka, aby dowiedzieć się, jak posiłki, przepisane leczenie i aktywność fizyczna wpływają na stężenie glukozy we krwi. Możesz wykorzystać te informacje, aby ułatwić sobie dokonywanie codziennych wyborów i zrozumieć wyniki pomiarów.

1. Przy pomiarze glukozy przed posiłkami zapisz codzienne wyniki w rubryce „Przed posiłkiem” przy odpowiedniej porze dnia (np. przed śniadaniem, przed obiadem itp.). Przy pomiarze po posiłkach zapisz codzienne wyniki w rubryce „Po 2 godz.” przy odpowiedniej porze dnia (np. po śniadaniu, po obiedzie itp.)

| KOLACJA | | | SEN | | | UWAGI |
|--|------------|----------|------------|----------------------------------|----------|--------------------------------------|
| Przed | Po 2 godz. | Insulina | Przed | 2 ⁰⁰ -3 ⁰⁰ | Insulina | |
| 112 | 166 | | 112 | 63 | | Hipoglikemia o 2⁰⁰ |
| <div>Należy zapisać typ i liczbę jednostek podanej insuliny</div> <div>Należy zapisać wszelkie istotne zdarzenia z ostatnich 24 godzin, np. hipoglikemię, wysokie ciśnienie krwi, zmianę diety, chorobę itp.</div> | | | | | | |
| | | | | | | |

2. Zapisz typ i ilość przepisanego leku, który został zażyty.
3. Zakreśl wynik, jeśli jest poniżej lub powyżej docelowego zakresu, aby łatwo było go dostrzec.
4. W rubryce „Uwagi” zapisz wszelkie istotne zdarzenia, takie jak posiłki, aktywność fizyczna, hipoglikemia, choroba lub stres.
5. Pamiętaj, aby zawsze zmierzyć stężenie glikemii przed posiłkiem i 2 godziny po posiłku.

Dzienniczek samokontroli

[illegible]