

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI GLIKEMII

Pomiar poziomu glukozy we krwi

Samodzielne monitorowanie poziomu glukozy we krwi jest istotnym elementem samokontroli osób z zaburzeniami poziomu glukozy. Uzyskane dane są bardzo cenne dla lekarza, pielęgniarki, dietetyka 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

Zasady prawidłowego pomiaru stężenia glukozy we krwi.

- zawsze zapoznaj się z instrukcją dołączoną do glukometru, nakłuwacza i pasków testowych
- nigdy nie pożyczaj nakłuwacza innym osobom
- zawsze używaj sterylnego lancetu (igły) do nakłuwacza
- za każdym razem używaj nowego paska testowego. Paski testowe są przeznaczone do jednorazowego użytku.

Pobranie próbki krwi

- wybierz odpowiednie miejsce pobrania próbki, wybór miejsca skonsultuj z lekarzem, najczęściej krew do badania pobiera się z opuszki palca.
- umyj ręce ciepłą wodą z mydłem, spłucz i dokładnie osusz
- nie powinno się dezynfekować miejsca pobrania alkoholem, jeżeli używasz alkoholu do dezynfekcji upewnij się, że miejsce pobrania jest suche (alkohol całkowicie odparował).
- ogrzanie skóry w miejscu pobrania (na przykład przez potarcie) poprawi ukrwienie i ułatwi uzyskanie wystarczającej próbki krwi.
- pobierz próbkę krwi zgodnie z instrukcją użycia nakłuwacza.
- uzyskana kropla powinna być wypukła
- nie należy wyciskać siłą kropli krwi z palca
- wykonaj pomiar poziomu glukozy zgodnie z instrukcją użycia glukometru

Pamiętaj!

Codziennie uzupełniaj dzienniczek stosując się do zaleconych przez lekarza godzin pomiarów.

Takie działanie:

- pozwoli lepiej kontrolować cukrzycę
- pomoże lekarzowi dobrać najlepszą dla Ciebie terapię
- wskaże, z jakimi wahaniami glikemii jeszcze trzeba się zmierzyć
- pomoże dietetykowi sprawować nad Tobą właściwą opiekę dietetyczną

Każdy wynik poza normę ustaloną dla Ciebie przez lekarza może być niebezpieczny dla życia i zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy stężenie glukozy:

- spadnie poniżej **70 mg/dl (3,9 mmol/l)** lub
- wzrośnie powyżej **200 mg/dl (11,1 mmol/l)**.

Data	Pomiar poziomu glukozy we krwi								Uwagi
	Dzień						Noc		
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	Przed snem	W nocy	
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									
Glukoza									
Insulina [jedn.]									