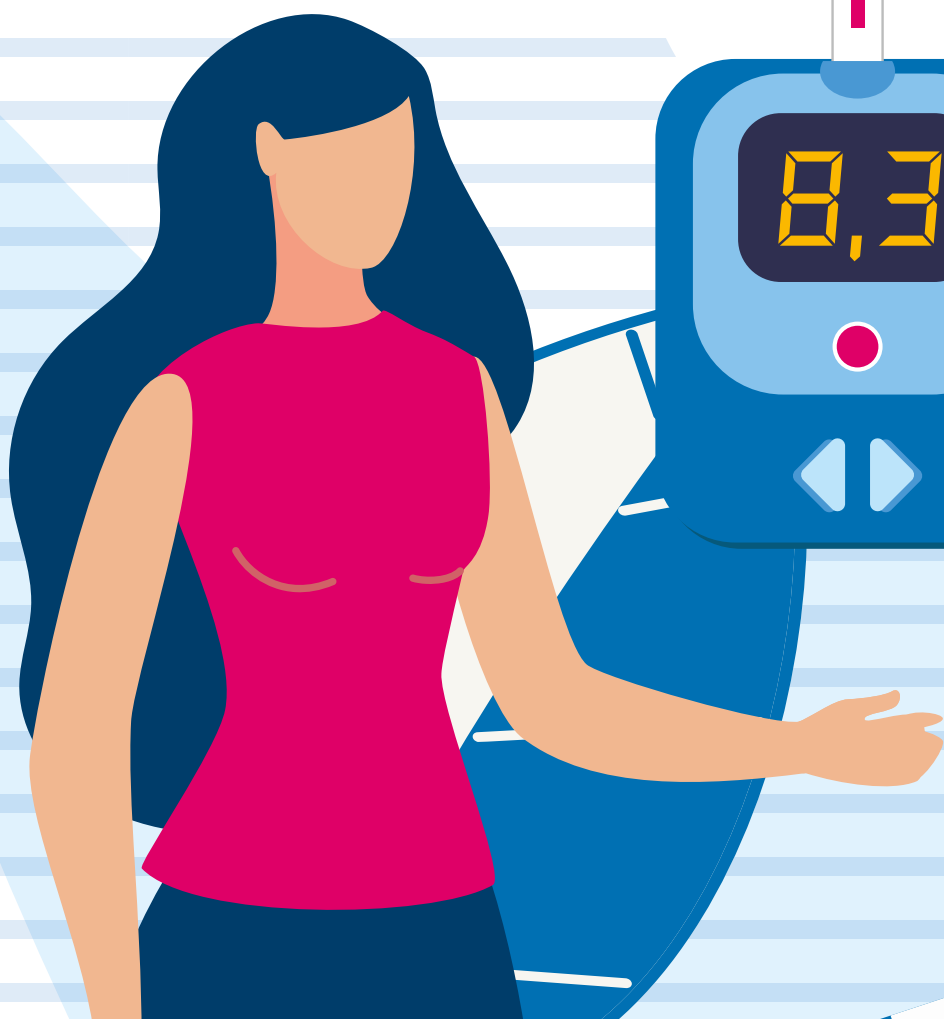




# Dzienniczek samokontroli cukrzycy



Pomożemy Ci  
ruszyć do przodu

## 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 .....

Pieczętka 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:

x dziennie       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.

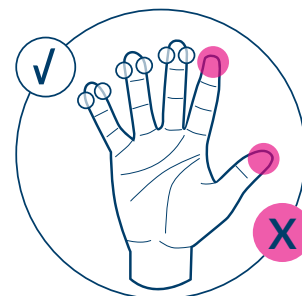
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
na czczo							
przed śniadaniem							
po śniadaniu							
przed obiadem							
po obiedzie							
przed kolacją							
po kolacji							
o godzinie							
.....							

# 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 okołopośilkowe, 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.

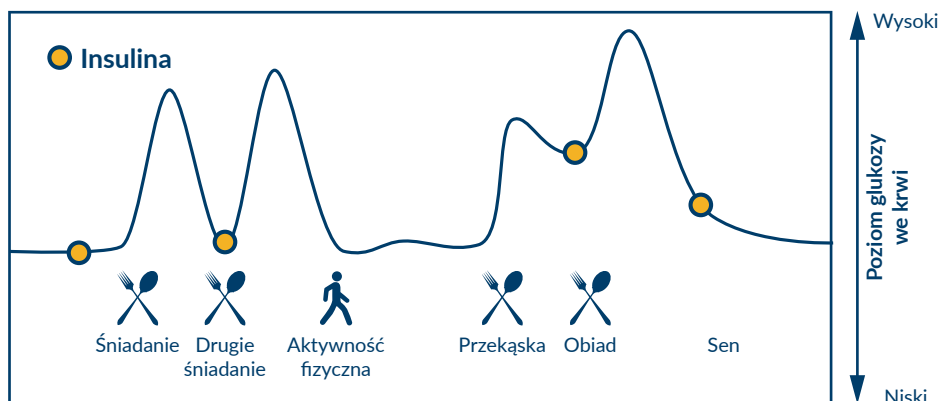


## Wykonywanie pomiarów na czczo, przed posiłkiem i po posiłku

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

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

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 <sup>00</sup> -3 <sup>00</sup>	Insulina	
<b>112</b>	<b>166</b>		<b>112</b>	<b>63</b>		<b>Hipoglikemia o 2<sup>00</sup></b>
Należy zapisać typ i liczbę jednostek podanej insuliny			Należy zapisać wszelkie istotne zdarzenia z ostatnich 24 godzin, np. hipoglikemię, wysokie ciśnienie krwi, zmianę diety, chorobę itp.			

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.

