

Dzienniczek samokontroli



**Gluco
maxx**

**Gluco
maxx** CONNECT

ixell

ixell *pro*

Drogi Pacjencie,

trzymasz w ręku dzienniczek samokontroli, który powstał specjalnie dla Ciebie. Znajdziesz w nim dwa rodzaje tabel. Systematyczne wypełnianie ich pozwoli na właściwą kontrolę cukrzycy. Warto skrupulatnie przestrzegać zaleconego przez lekarza lub pielęgniarkę terminarza pomiarów.

Dzienniczek zawiera również informacje, jak prawidłowo wykonać pomiar oraz jakich błędów należy się wystrzegać podczas jego wykonywania.

Warto pamiętać, że określenie „pomiar dwie godziny po posiłku” oznacza 2 godziny od pierwszego kęsa tego posiłku.

Wszystkie najważniejsze informacje uzyskasz od lekarza prowadzącego lub pielęgniarki.

Niniejszy dzienniczek powstał dzięki wytwórcy systemów do pomiaru poziomu glukozy Glucomaxx® i iXell®, gwarantujących precyzję i dokładność pomiaru glukozy.

Masz pytanie? Zadzwoń pod numer naszej infolinii:
801 808 818* lub 516 203 516**

Zespół Genexo

*całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora

** koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora

Pacjent:

Imię:

Nazwisko:

Telefon:

Lekarz prowadzący:

Imię:

Nazwisko:

Telefon:

Poradnia diabetologiczna:

Adres:

Telefon:

Osoba kontaktowa:

Imię:

Nazwisko:

Telefon:

WIZYTY KONTROLNE

TERMIN WIZYTY	UWAGI LEKARSKIE

WYNIKI BADANIA HEMOGLOBINY GLIKOWANEJ (HbA _{1c})			
Data			
Wynik			

KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

wypełnia lekarz prowadzący

ZALECENIA DOTYCZĄCE MONITOROWANIA GLIKEMII:

Dzień tygodnia	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	Przed snem	W nocy
pon.- -pt.								
sobota								
nie- dziela								
docelowe wartości								

ZALECENIA DOTYCZĄCE INSULINOTERAPII:

Zalecenia	Przed śniadaniem	Przed obiadem	Przed kolacją	W nocy
Rodzaj insuliny				
Dawka insuliny				
Godzina podania				

ZALECENIA DOTYCZĄCE DIETY:

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne (kcal)	
Węglowodany	
Białko	
Tłuszcze	

ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ SAMOKONTROLI W GLIKEMII

Sposób leczenia cukrzycy	Częstotliwość pomiarów poziomu glukozy
Intensywna funkcjonalna insulinoterapia, niezależnie od typu cukrzycy; ≥ 3 x wstrzyknięcia dziennie	co najmniej 4 x dziennie zalecane 8 x dziennie
Chorzy stosujący doustne leki przeciwcukrzycowe i/lub analogi GLP	1 x dziennie o różnych porach dnia 1 x w tygodniu skrócony profil glikemii
Chorzy na cukrzycę typu 2 leczeni stałymi dawkami insuliny	1-2 x dziennie o różnych porach dnia 1 x w tygodniu skrócony profil glikemii 1 x w miesiącu dobowy profil glikemii
Wszyscy chorzy	Pomiary doraźne w sytuacji złego samopoczucia lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia

ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ SAMOKONTROLI W GLIKEMII

Półprofil glikemii (skrócony profil glikemii) – 4 pomiary

- › Rano (na czczo)
- › 2 godziny po śniadaniu
- › 2 godziny po obiedzie
- › 2 godziny po kolacji

Profil glikemii (dobowy profil glikemii)

- › Rano (na czczo)
- › 2 godziny po śniadaniu
- › Przed obiadem
- › 2 godziny po obiedzie
- › Przed kolacją
- › 2 godziny po kolacji
- › Przed snem
- › W nocy (pomiędzy 2.00 a 3.00)

Częstotliwość i pory dodatkowych oznaczeń ustal z lekarzem prowadzącym.

HEMOGLOBINA GLIKOWANA – HbA_{1c}

Wartości hemoglobiny glikowanej HbA_{1c} powinny wynosić:

≤ **6,5%** w cukrzycy typu 1, w krótkotrwałej cukrzycy typu 2, u dzieci i młodzieży

≤ **7,0%** w cukrzycy typu 2

≤ **8,0%** u chorych w zaawansowanym wieku z wieloletnią cukrzycą i istotnymi powikłaniami (przebyty zawał serca i/lub udar mózgu) i/lub licznymi chorobami towarzyszącymi

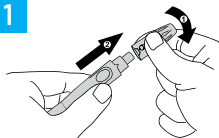
JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ NAKŁUCIE?

Regularna kontrola poziomu glukozy przez osobę dotkniętą cukrzycą jest kluczowa w jej skutecznej terapii. W badaniu poziomu glukozy we krwi ważne jest nie tylko, aby badać się wystarczająco często, lecz także prawidłowo wykonywać pomiary.

Bardzo ważna jest higiena pomiaru. Ręce muszą być czyste i suche, gdyż woda na rękach może rozcieńczyć krew i spowodować nieprawidłowy pomiar. Jeśli przed badaniem miejsce nakłucia zostało odkażone spirytusem ważne jest, aby odczekać chwilę, do momentu aż alkohol wyparuje.

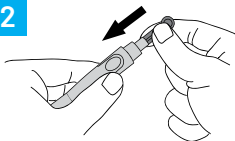
Jak prawidłowo wykonać nakłucie?

1



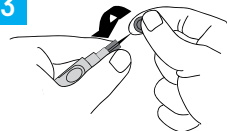
Przekręć i zdejmij nakładkę nakłuwacza.

2



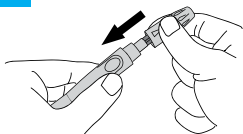
Umieść lancet w prowadnicy i wciśnij tak, aby był on stabilnie przymocowany.

3



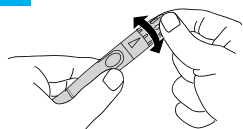
Odkręć dysk zabezpieczający ostrze.

4



Nałóż i przekręć nakładkę tak, jak pokazano na rysunku, do usłyszenia kliknięcia. Przy prawidłowo zamkniętej blokadzie wskaźnik znajduje się w skrajnie prawym położeniu.

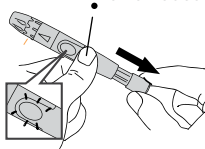
5



Wybierz głębokość nakłucia skóry, kręcąc regulowaną końcówką tak, aby strzałka znajdująca się na niej wskazywała wybraną głębokość nakłucia.

6

Trzymaj palce
na nakłuwaczu,
NIE na nakładce.



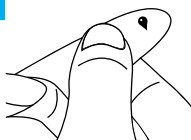
Pociągnij ruchomy trzonek do momentu kliknięcia. Kiedy pojawi się kolor pomarańczowy w przycisku zwalniającym, nakłuwacz jest gotowy do użycia.

7



Przyłóż końcówkę nakłuwacza dokładnie do bocznej części opuszki palca. Naciśnij przycisk zwalniający, słyszalne kliknięcie oznacza, że nakłucie zostało wykonane.

8



Delikatnie rozmasuj obszar nakłucia, aby pozyskać wystarczającą ilość krwi. Pamiętaj, że nigdy nie można na siłę wycisnąć kropli krwi.

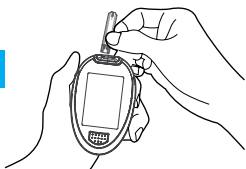
JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ BADANIE GLUKOMETREM?

1



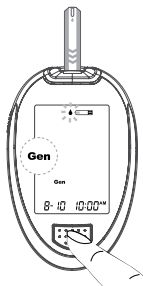
Umyj i osusz ręce przed rozpoczęciem badania. Wyjmij pasek testowy i szczelnie zamknij fiolkę.

2



Włóż pasek testowy do szczeliny glukometru stroną ze stykami. Glukometr włączy się automatycznie i pojawi się symbol paska oraz kropli krwi.

3



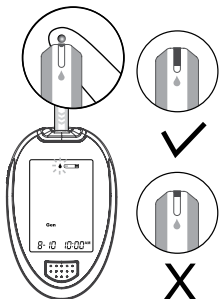
Wybierz odpowiedni tryb pomiaru poprzez naciśnięcie przycisku głównego. Na ekranie pojawi się symbol AC (badanie przed posiłkiem), PC (badanie po posiłku), QC (pomiar kontrolny – na płynie kontrolnym) lub GEN (pomiar o każdej porze dnia bez względu na czas od ostatniego posiłku).

4



Wykonaj prawidłowo nakłucie.

5



Ostrożnie przyłóż otwór chłonny na szczycie paska testowego do kropli krwi. Okienko potwierdzenia powinno być całkowicie wypełnione. Krew zostanie samoczynnie zassana. Nie odsuwaj otworu chłonnego od opuszki palca do momentu usłyszenia sygnału dźwiękowego.

6



Wynik badania stężenia glukozy we krwi pojawi się po odliczeniu przez glukometr do 0. Wynik stężenia glukozy we krwi zostanie automatycznie zapisany w pamięci urządzenia wraz z datą i godziną.

7



Korzystając z automatycznego wyrzutu paska, usuń zużyty pasek testowy. Glukometr wyłączy się automatycznie. Wyrzucić zużyty pasek.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

Najczęściej popełniane błędy pomiarowe powodujące wzrost zużycia pasków testowych

Paski testowe

- › zbyt długa ekspozycja pasków testowych na działanie zewnętrznych czynników atmosferycznych
- › niewłaściwe umieszczenie paska testowego w szczelinie glukometru
- › przechowywanie pasków testowych poza wskazanym zakresem temperatur (temperatura przechowywania pasków testowych iXell® i Glucosense® wynosi 4-40°C, a pasków Glucomaxx® 2-32°C)

Próbki krwi

- › niewłaściwe przygotowanie miejsca nakłucia (brak rozmasowania miejsca nakłucia)
- › intensywne wyciskanie kropli krwi
- › zbyt mała kropla krwi użyta do badania

Badanie krwi

- › użycie rozmazanej kropli krwi do badania
- › nakładanie kropli krwi na pasek testowy
- › zbyt krótki czas przyłożenia próbki krwi do otworu chłonnego paska testowego, co wpływa na uzyskanie fałszywie niskich wyników (brak całkowitego wypełnienia okienka potwierdzenia)

Z uwagi na duże różnice w technologii systemów do pomiaru poziomu glukozy nie zaleca się dokonywania badań porównawczych na kilku glukometrach.

Zależność pomiędzy prawidłowo wykonanym pomiarem a liczbą zużytych pasków testowych

Paski testowe

- ▶ należy szczelnie zamykać fiolkę z paskami testowymi zaraz po wyjęciu paska do badania
- ▶ pasek testowy powinien być mocno osadzony w szczelinie glukometru
- ▶ opakowanie pasków testowych powinno być przechowywane w temperaturze podanej w instrukcji obsługi glukometru

Próbki krwi

- ▶ przed wykonaniem badania trzeba umyć ręce w ciepłej wodzie z mydłem i osuszyć je
- ▶ w celu uzyskania kropli krwi o odpowiedniej wielkości należy wcześniej rozmasować miejsce nakłucia
- ▶ wielkość otrzymanej kropli krwi powinna być wystarczająca do przeprowadzenia badania

Badanie krwi

- ▶ kropla krwi musi być prawidłowo uformowana
- ▶ otwór chłonny paska testowego należy przyłożyć do próbki krwi
- ▶ otwór chłonny paska testowego powinien być przyłożony do próbki krwi aż do momentu całkowitego wypełnienia okienka potwierdzenia

Przeprowadzając badanie kontrolne, zaleca się przełączyć glukometr na tryb badania kontrolnego (symbol QC) zgodnie z instrukcją obsługi dołączonej do zestawu.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

2 godziny po kolacji*	Przed snem	W nocy (2.00-3.00)	Uwagi (dawka insuliny, ciśnienie tętnicze, inne)

Data	Na czczo (po wstaniu z łóżka)	2 godziny po śniadaniu*	Przed obiadem	2 godziny po obiedzie*	Przed kolacją

*Kobiety w ciąży powinny wykonywać pomiar 1 godzinę po posiłku.

Posiłek	Pomiar 2 godziny po posiłku



**Gluco
maxx**



**Gluco
maxx[®]CONNECT**




ixell[®]
GLUKOMETR
wyrób medyczny




ixell[®]*pro*
GLUKOMETR
wyrób medyczny

NASZE WSPARCIE DLA PACJENTÓW

poniedziałek – piątek w godz. 9.00 – 15.00

 Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818
(całkowity koszt połączenia w cenie
1 impulsu wg taryfy operatora)

 Dla telefonów komórkowych:
516 203 516
(koszt połączenia ponosi dzwoniący
zgodnie z taryfą operatora)



Genexo Sp. z o.o.
ul. Gen. Zajączka 26
01-510 Warszawa
www.genexo.pl

Odwiądź nas na stronach:
www.genexodladiabetyka.pl
tu dowiesz się więcej
o naszych glukometrach

www.genexo24.pl
tu możesz kupić glukometr oraz akcesoria
dla diabetyków (np. lancety, płyny kontrolne,
nakłuwacze)

www.szkoladiabetyka.pl
to rzetelne źródło wiedzy i ciekawostek
na temat cukrzycy tworzone
przy współpracy z profesjonalistami