DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

glikemi

Diagnosis®

PIERWSZY #1 Z WYBORU

ABRA

GLUKOMETR

www.diagnosis.pl/ABRA

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

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 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

Wizyty kontrolne

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

Wizyty kontrolne

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

Częstotliwość badań

(wypełnia lekarz)

Podstawowe badania wykonywane w leczeniu cukrzycy	Sugerowana częstotliwość wykonywanych badań				
	1 x w tygodniu	2 x w tygodniu	1 x w miesiącu	1 x na pół roku	1 x w roku
cukier i aceton w moczu	☐	☐	☐	☐	☐
ciśnienie tętnicze krwi	☐	☐	☐	☐	☐
masa ciała BMI	☐	☐	☐	☐	☐
HbA1/HbA1C	☐	☐	☐	☐	☐
badanie ogóle moczu	☐	☐	☐	☐	☐
mikroalbuminuria	☐	☐	☐	☐	☐
samokontrola stóp	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol całkowity	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol LDL	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol HDL	☐	☐	☐	☐	☐
trójglicerydy	☐	☐	☐	☐	☐
kontrola u okulisty	☐	☐	☐	☐	☐
EKG	☐	☐	☐	☐	☐
kontrola czucia w obrębie nóg i rąk	☐	☐	☐	☐	☐

Konsultacje specjalistyczne

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecyrydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecyrydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

Konsultacje specjalistyczne

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecyrydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

Data badania: .....

Badanie	Moje wyniki
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecyrydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

Zalecenia lekarskie

Monitorowanie glikemii (wypełnia lekarz)

Dzień tygodnia	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Przed snem	24.00	3.30
Poniedziałek								
Wtorek								
Środa								
Czwartek								
Piątek								
Sobota								
Niedziela								

Dzień tygodnia	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Przed snem	24.00	3.30
Poniedziałek								
Wtorek								
Środa								
Czwartek								
Piątek								
Sobota								
Niedziela								

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień							Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji		24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar poziomu glukozy we krwi

data	Dzień						Noc		Uwagi
	Na czczo	Po śniadaniu	Przed obiadem	Po obiedzie	Przed kolacją	Po kolacji	24:00	3:00 4:00	

Pomiar ciśnienia tętniczego

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

Pomiar ciśnienia tętniczego

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

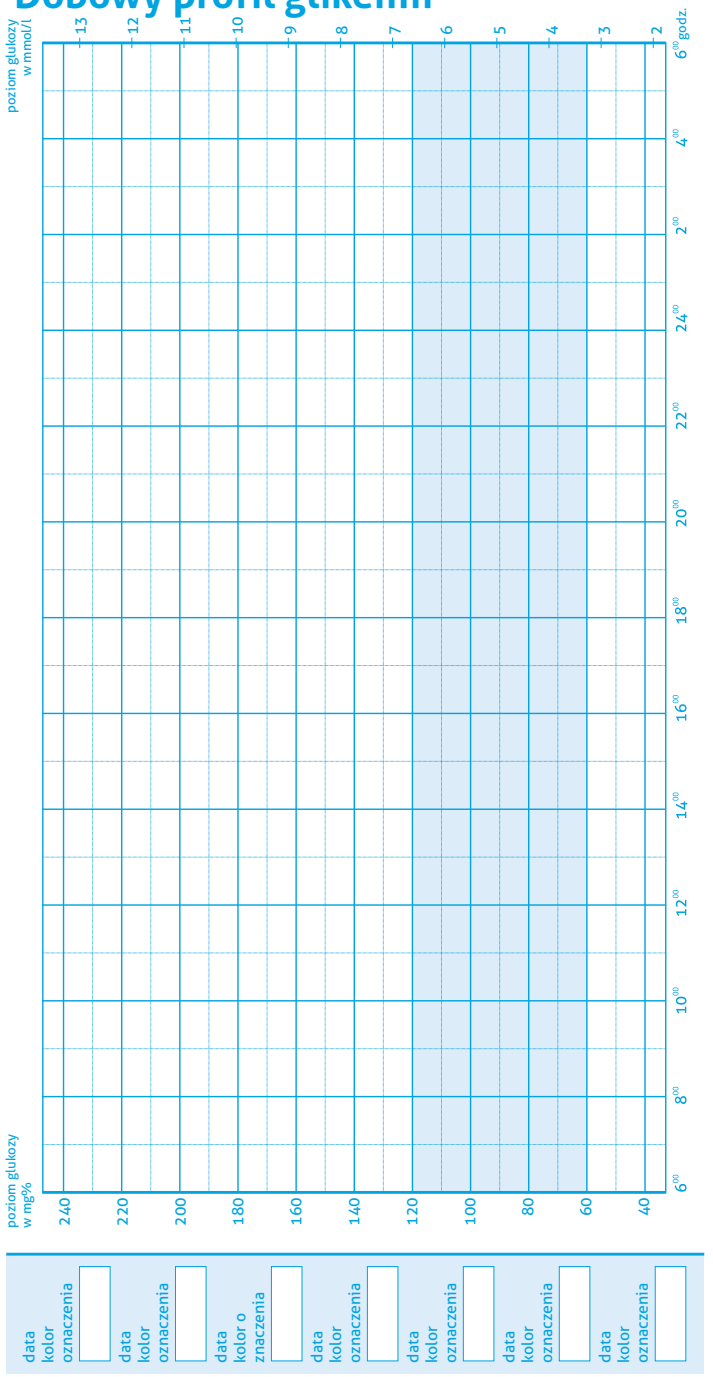
Dieta cukrzycowa

Zaplanuj z lekarzem, pielęgniarką lub diabetykiem liczbę wymienników węglowodanowych (WW) oraz wartości odżywczych niezbędnych do spożycia w ciągu całej doby.

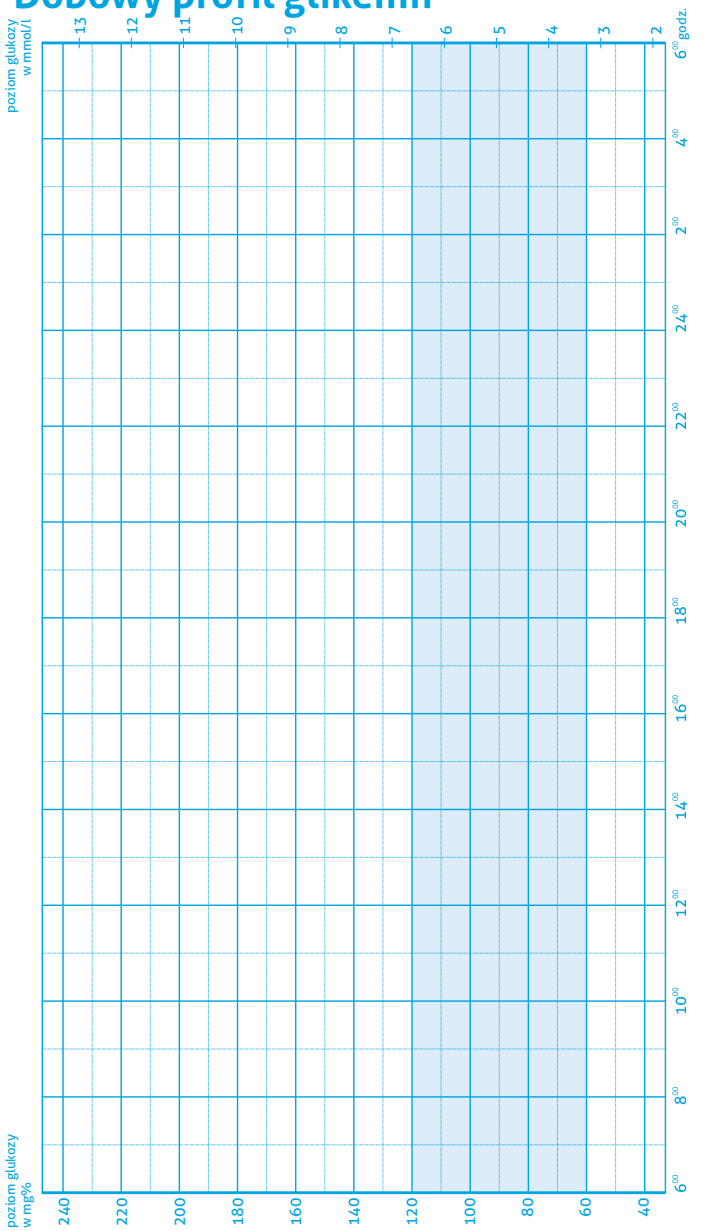
Pora dnia	Wymienniki Węglowodanowe (WW)
Śniadanie	
II Śniadanie	
Obiad	
Podwie-czorek	
Kolacja	
II Kolacja	
Razem	

Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe	
Zaopatrzenie energetyczne (kcal)	
Węglowodany	
Białko	
Tłuszcze	

Dobowy profil glikemii



Dobowy profil glikemii



data
kolor
oznaczenia

data
kolor
oznaczenia

data
kolor o
znaczenia

data
kolor
oznaczenia

data
kolor
oznaczenia

data
kolor
oznaczenia

data
kolor
oznaczenia

Tabela przeliczeniowa z mg/dl na mmol/l

Glikemia, czyli wartość stężenia glukozy we krwi wyrażana jest w różnych jednostkach w mmol/l lub mg/dl. Celem przeliczenia wartości glikemii z jednych jednostek na drugie stosuje się przelicznik: **1 mmol/l = 18,1 mg/dl**

mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l
30,6	1,7	108,0	6,0	174,6	9,7	241,2	13,4
34,2	1,9	109,8	6,1	176,4	9,8	243	13,5
37,8	2,1	111,8	6,2	178,2	9,9	244,8	13,6
41,4	2,3	113,4	6,3	180,0	10,0	246,6	13,7
45,0	2,5	115,2	6,4	181,8	10,1	248,4	13,8
48,6	2,7	117,0	6,5	183,6	10,2	250,2	13,9
52,2	2,6	118,8	6,6	185,4	10,3	252,0	14,0
64,0	3,0	120,6	6,7	187,2	10,4	253,8	14,1
55,8	3,1	122,4	6,8	189,0	10,5	255,6	14,5
57,6	3,2	124,2	6,9	190,8	10,6	257,4	14,3
59,4	3,3	120,0	7,0	192,6	10,7	259,5	14,4
61,2	3,4	127,8	7,1	194,4	10,3	261,0	14,5
63	3,5	129,8	7,2	196,2	10,9	252,8	14,6
64,8	3,8	131,4	7,3	198,0	11,0	264,6	14,7
66,6	3,7	133,2	7,4	199,8	11,1	265,4	14,8
68,4	3,8	135	7,5	201,6	11,2	263,2	14,9
70,2	3,9	136,8	7,6	203,4	11,3	270,0	15,0
72,0	4,0	138,6	7,7	205,2	11,4	271,8	15,1
73,8	4,1	140,4	7,8	207,0	11,5	273,6	15,2
75,0	4,2	142,2	7,9	203,8	11,6	275,4	15,3
77,4	4,3	144,0	8,0	210,6	11,7	277,2	15,4
79,2	4,4	145,8	3,1	212,4	11,8	279,0	15,5
81,0	4,5	147,6	8,2	214,5	11,9	280,8	15,6
82,8	4,6	149,4	3,3	216,0	12,0	282,6	15,7
84,6	4,7	151,2	8,4	217,8	12,1	284,4	15,8
86,4	4,3	153	3,5	219,6	12,2	286,2	15,9
88,2	4,9	154,8	8,6	221,4	12,3	288,0	16,0
90,0	5,0	156,6	8,7	223,2	12,4	289,8	16,1
91,8	5,1	158,4	8,8	225,0	12,5	291,6	16,2
93,6	5,2	180,2	8,9	225,8	12,6	293,4	16,3
95,4	5,3	162,0	9,0	228,6	12,7	295,2	16,4
97,2	5,4	163,8	9,1	230,4	12,8	297,0	16,5
99,0	5,5	185,6	9,2	232,2	12,9	298,8	16,6
100,8	5,6	167,4	9,3	234,0	13,0	300,6	16,7
102,8	5,7	169,2	9,4	235,8	13,1	302,4	16,8
104,4	5,8	171,0	9,5	237,6	13,5	304,2	16,9
103,2	5,9	172,8	9,6	239,4	13,3	305,0	17,0

JAK BARDZO MASZ DOSYĆ PROBLEMÓW Z NAKŁUCIEM?

ZAPYTAJ

SWOJEGO FARMACEUTĘ
O UNIWERSALNE LANCETY
I NAKŁUWACZE

W DOSKONAŁEJ CENIE

Diagnosis®
www.diagnosis.pl

ZESKANUJ
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ

Diagnosis®

Diagnosis S.A.
ul. Gen. W. Andersa 38A
15-113 Białystok

www.diagnosis.pl

Bezpłatna infolinia
800 70 30 11

ZESKANUJ
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ