Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Praktyczny zapis do omówienia z personelem medycznym

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MÓJ DZIENNICZEK SAMOKONTROLI GLIKEMII

Regularne i opisane pomiary pomagają bezpiecznie ocenić leczenie

Imię i nazwisko _____

Telefon _____

Lekarz prowadzący _____

Typ cukrzycy / rozpoznanie _____

Osoba do kontaktu i telefon _____

Rozpoczęcie zapisów _____

Moja przychodnia

Placówka	Adres i kontakt
Przychodnia Na Wzgórzu	ul. Jaworzniaków 37, 80-180 Gdańsk
Przychodnia Rodzinna Kolbudy	ul. Staromłyńska 24, 83-050 Kolbudy
Rejestracja	tel. 512 844 844

Zabieraj dzienniczek oraz glukometr na wizyty. Zapisuj także wyniki nietypowe i objawy.

UWAGA:

DZIENNICZKI POMIARÓW GLIKEMII w formie książeczki dostępne także na ternie naszych przychodni.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Instrukcja pomiaru glukometrem

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

JAK PRAWIDŁOWO ZMIERZYĆ GLIKEMIĘ

Stosuj glukometr i paski zgodnie z instrukcją producenta oraz zaleceniami personelu medycznego.

1	**Przygotuj glukometr.** Użyj zgodnych pasków z ważnym terminem. Przygotuj nakłuwacz, gazik i bezpieczny pojemnik na zużyte lancety.
2	**Umyj i osusz ręce.** Umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i dokładnie osusz. Resztki jedzenia, wilgoć lub krem mogą zmienić wynik.
3	**Nakłuj bok opuszki.** Wybierz boczną powierzchnię palca i zmieniaj miejsca wkłucia. Nie wyciskaj mocno palca.
4	**Wykonaj pomiar.** Nałóż kroplę krwi na pasek zgodnie z instrukcją glukometru. Jeśli wynik nie pasuje do samopoczucia, umyj ręce i powtórz pomiar.
5	**Zapisz pełną informację.** Zanotuj godzinę, wynik, porę względem posiłku, leki lub insulinę oraz objawy, wysiłek albo nietypowy posiłek.
6	**Zadbaj o bezpieczeństwo.** Nie pożyczaj nakłuwacza. Lancetu nie używaj wspólnie z innymi osobami; zużyty sprzęt usuwaj zgodnie z instrukcją placówki i lokalnymi zasadami.

Kiedy warto wykonać dodatkowy pomiar

- Gdy występują objawy niedocukrzenia lub znacznej hiperglikemii, podczas infekcji oraz przed prowadzeniem pojazdu, jeśli tak zalecono.
- Gdy wynik jest zaskakujący albo nie pasuje do objawów. Po umyciu i osuszeniu rąk powtórz pomiar; w razie utrzymującej się rozbieżności skontaktuj się z personelem.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Bezpieczne reagowanie na nieprawidłowy wynik

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

NIEDOCUKRZENIE I WYSOKA GLIKEMIA

Glikemia poniżej 70 mg/dl 3,9 mmol/l

- Jeśli jesteś przytomny i możesz bezpiecznie połykać, przyjmij około 15 g szybko działających węglowodanów zgodnie z własnym planem, np. glukozę. Sprawdź glikemię ponownie po 15 minutach.
- Jeśli nadal wynosi poniżej 70 mg/dl, ponów postępowanie. Po poprawie zastosuj dalsze zalecenia ustalone z personelem. Zapisz zdarzenie i omów nawracające niedocukrzenia.
- Przy utracie przytomności, drgawkach lub niemożności połykania nie podawaj nic doustnie. Osoba przeszkolona może podać glukagon, jeśli jest dostępny; należy wezwać pomoc pod 112 lub 999.

Bardzo wysoka glikemia

- Postępuj według indywidualnego planu korekt i nawodnienia. Nie podawaj dodatkowej insuliny bez ustalonych zasad.
- Jeżeli personel zalecił badanie ketonów, wykonaj je przy wysokiej glikemii lub chorobie zgodnie z otrzymanym planem. Skontaktuj się pilnie, gdy wynik utrzymuje się wysoki mimo postępowania albo występują ketony.
- Pilnie dzwoń pod 112 lub 999 przy zaburzeniach świadomości, nasilonej duszności lub głębokim oddechu, powtarzających się wymiotach, silnym bólu brzucha, cechach ciężkiego odwodnienia albo gwałtownym pogarszaniu stanu.

Ważne

Cele glikemii i częstość pomiarów są indywidualne. Zależą m.in. od typu cukrzycy, leczenia, wieku, ciąży, ryzyka niedocukrzeń i chorób współistniejących. Wynik z glukometru nie zastępuje konsultacji, gdy stan pacjenta budzi niepokój.

Opracowano na podstawie zaleceń PTD 2026 oraz ADA Standards of Care in Diabetes 2026. Indywidualne zalecenia zespołu leczącego mają pierwszeństwo.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Plan ustalony wspólnie z personelem medycznym

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MÓJ PLAN SAMOKONTROLI I LECZENIA

Zabieraj dzienniczek na wizyty u lekarza, pielęgniarki i dietetyka

Kiedy mam mierzyć glikemię

☐ na czczo ☐ przed posiłkiem ☐ 1 godz. po posiłku ☐ 2 godz. po posiłku ☐ przed snem ☐ w nocy ☐ przy objawach

Inne zalecenia dotyczące pomiarów

_____

Moje indywidualne cele glikemii

Pora pomiaru	Zakres docelowy mg/dl	Zakres docelowy mmol/l
Na czczo / przed posiłkiem		
Po posiłku po ____ godz.		
Przed snem		
Inna pora: _____		

Aktualne leki i insulina

Nazwa leku lub insuliny	Dawka	Pora / związek z posiłkiem	Uwagi

Nie zmieniaj samodzielnie dawki leku lub insuliny na podstawie pojedynczego wyniku, chyba że masz pisemny plan korekt ustalony z lekarzem.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Karta pomiarów 1 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA POMIARÓW GLIKEMII

Wpisz wynik oraz okoliczności, które mogły na niego wpłynąć

Data i godz.	Pora pomiaru	Glikemia mg/dl	Lek / insulina dawka	Posiłek / aktywność / objawy

Pora pomiaru: na czczo • przed posiłkiem • 1 h lub 2 h po posiłku • przed snem • w nocy • przy objawach

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Karta pomiarów 2 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA POMIARÓW GLIKEMII

Wpisz wynik oraz okoliczności, które mogły na niego wpłynąć

Data i godz.	Pora pomiaru	Glikemia mg/dl	Lek / insulina dawka	Posiłek / aktywność / objawy

Pora pomiaru: na czczo • przed posiłkiem • 1 h lub 2 h po posiłku • przed snem • w nocy • przy objawach