

A close-up photograph of a person's hand reaching towards a body of water. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame, with fingers slightly spread. The water is a clear, light blue color, and the hand's reflection is visible on the surface. The background is a soft, out-of-focus blue sky and water horizon.

**Blutzucker-
selbstkontrolle**
(Kroatisch)

**Samokontrola
šećera u krvi**

**Bolje mjeriti za
povećanu kvalitetu
života**

Samokontrola šećera u krvi

Vaša osobna korist

Dobro podešena izmjena tvari/metabolizma u tijelu je ključ za aktivan i zdrav život sa dijabetesom. Kontinuirano dobro podešenom izmjenom tvari u tijelu, možete spriječiti pojavu bolesti uvjetovanih dijabetesom kao i bolesti koje prate dijabetes odnosno spriječiti ili usporiti njihovo napredovanje.



Samokontrola šećera u krvi Vam pruža mogućnost da sami uspješno utječete na stanje dijabetesa.

Možete tako utvrditi, dali zajednički naponi koje poduzimate s Vašim liječnikom imaju željeni uspjeh ili bi nešto morali izmijeniti u liječenju.

Ako u krvi sami mjerite razinu šećera, možete brzo uočiti akutne komplikacije kao što je premalo ili previše šećera u krvi. Odgovarajuće u skladu s time možete sigurno i ciljno reagirati.

• Tako ćete se naučiti, kako

- Vaša prehrana,
 - lijekovi koji snižavaju šećer u krvi,
 - kretanje i šport,
 - putovanja ili
 - bolest
- utječu na razinu šećera u krvi.

Postupanje

Kako pravilno izmjeriti razinu šećera u krvi?

Moderni instrumenti za mjerenje razine šećera u krvi su danas veoma maleni i praktični, upotrebljavaju manje krvi te su također i jednostavni za rukovanje. Da bi dobili pouzdane rezultate Vašeg mjerenja, za Vas smo sastavili važne i veoma korisne savjete.



Prije početka mjerenja

• Pribor za mjerenje

Pripremite prvo sav potreban materijal, kao što su mjerac, ispitni listići, lancetar s lancetom, vatu, dnevnik i kemijsku olovku.

• Pranje ruku

Operite ruke vodom i sapunom. Dobro osušite ruke. Ne koristite dezinfekcijski sprej niti alkohol. I jedno i drugo u normalnim higijenskim uvjetima uopće nije potrebno.

Na taj način izbjegavate iritaciju kože i pogrešne mjerne vrijednosti uslijed eventualnih ostataka tih sredstava.

• Podudarnost kodnog broja

Provjerite da se kodni broj, koji je otisnut na kutiji u kojoj su ispitni listići, podudara s kodnim brojem odabranim u mjeracu.

• Ispitni listić

Uzmite jedan ispitni/senzorski listić iz kutije i kutiju opet odmah zatvorite.

Kako pravilno mjeriti

- **Koristite lancetar**

Da bi dobili kapljicu krvi, postavite lancetar postrance uz jagodicu prsta. Na tom mjestu ćete najmanje osjetiti ubod.

- **Uzimanje kapljice krvi**

Da bi dobili kapljicu krvi, samo lagano pritisnite. Ukoliko čvrsto stisnete postoji opasnost, da se kap krvi zbog izlučene tekućine tkiva, »razrijedi«.



- **Njegovanje ruku:**

Uvijek mijenjajte prste i njegujte Vaše ruke, npr. uvečer masnom kremom, kao što je Neutrogena krema za ruke.

Tako možete spriječiti stvaranje zadebljanja te ćete bez problema moći dobiti kapljicu krvi, koja je potrebna za mjerenje razine šećera u krvi.

Termini mjerenja

Termini za mjerenje su, ovisno od načina liječenja, različita.

Vaš liječnik ili savjetnica za dijabetes će sa Vama dogovoriti termine mjerenja, koja su za Vas smisljena.

Mogući, smisljeni, termini za mjerenje

U slučaju liječenja sa zdravom prehranom i tabletama koje snižavaju razinu šećera u krvi, mjerite, ovisno od stanja metabolizma, razinu šećera 2 do 3 puta tjedno

- natašte,
- 1,5 do 2 sata poslije glavnih obroka, npr. poslije doručka.

Više informacija ćete dobiti, ako npr. jednom tjedno, razdijeljeno preko cijelog dana, mjerite razinu Vašeg šećera kako slijedi:

- natašte,
- 1,5 do 2 sata poslije doručka,
- 1,5 do 2 sata posle ručka,
- prije večere,
- prije spavanja.



Termini mjerenja

Kod liječenja 2 puta dnevno miješanim inzulinom (CT= konvencionalna inzulin–terapija) Vašu razinu šećera u krvi izmjerite dnevno

- ujutro, prije injekcije inzulina,
- naveče prije injekcije inzulina.

Više informacija ćete dobiti, ako ponekad mjerite kako slijedi:

- 1,5 do 2 sata poslije doručka,
- prije ručka,
- prije spavanja.

Kod injekcije inzulina koji brzo djeluje, prije svakog obroka, sa inzulinom koji usporava proces, ujutro ili/i prije spavanja (ICT= intenzivirana inzulin–terapija) mjerite kako slijedi:

- prije injekcije inzulina za doručak,
- prije injekcije inzulina za ručak,
- prije injekcije inzulina za večeru,
- i prije injekcije inzulina prije spavanja.

Više informacija o Vašem šećeru u krvi ćete dobiti, ako ponekad mjerite kako slijedi:

- 1,5 do 2 sata poslije doručka,
- u slučaju slatnje, da uvečer imate pomanjkanje šećera u krvi, u 2 sata ujutro.

Mjerite šećer u krvi dodatno u posebnim situacijama:

- kod znakova pomanjkanja šećera,
- kod bolesti i kada se ne osjećate dobro,
- prije i poslije kretanja ili bavljenja športom,
- prije svake vožnje automobilom,
- na putovanjima,
- prilikom reduciranja tjelesne težine.



Dokumentacija

Dokumentiranje izmjerenih vrijednosti

Samokontrola šećera u krvi koristi Vam samo tada, ukoliko iz izmjerenih vrijednosti izvučete pouke. Zato je važno da (dobivene) vrijednosti zabilježite npr. u dnevniku za dijabetičare.

Dokumentacija:

- je važno pomoćno sredstvo kod prilagodbe doze inzulina.
- pomaže Vam pri uspoređivanju posebnih situacija.
- je važna radi uočavanja promjena u ovisnosti od doba dana
- je osnova za dogovor s liječnikom/ liječničkim dijabetes timom.

Vaš liječnik/liječnički dijabetes tim Vas najbolje može savjetovati, ako uz izmjerene vrijednosti zabilježite i dodatne informacije i »posebnosti«, kao što su:

- jedinice inzulina,
- količine pojedinih ugljikohidrata (BE/KE),
- više/manje pojedeno nego obično,
- međuobrok propušten,
- više/manje kretanja,
- pomanjkanje šećera u krvi,
- bolest, itd.



Preko međusklopnog kabla imate mogućnost podatke memorirane u Vašem mjeraču, obrađivati pomoću specijalnog softvera na osobnome računalu.

Vodite računa o sigurnosti

- Kontrolirajte kodni broj.
- odstranite sa prsta, ostatke šećera, kreme i znoja,
- ne upotrebljavajte dezinfekcijski sprej,
- Izbjegavajte prejako stiskanje jagodica na prstima,
- kontrolirajte ispitne listiće, moguće je istekao rok trajanja, su vlažni ili bili predugo otvoreni ili čak nepravilno čuvani,
- pazite na dozvoljena područja temperature.

Imate li još pitanja u vezi sa samokontrolom šećera u krvi? Naša LifeScan Služba za kupce rado Vam stoji na raspolaganju.

LifeScan Service za stranke

 Tel. 0800-70 77 007

 Tel. 0800-244 245

 Tel. 0800-850 905

bez troškova/pristojbi

www.LifeScan.de



pon.–četv. 08.00–17.00

sati i petak od 08.00–16.00 sati