

**Blutzucker-
selbstkontrolle
(Türkisch)**

**Kendi kendine
kan şekeri kontrolü**

**Daha yüksek
yaşam kalitesi için
daha iyi ölçüm**

Kendi kendine kan şekeri kontrolü

Sizin yararınıza

İyi bir özümleme dengesi, şeker hastalığı ile sağlıklı ve aktif bir yaşamın anahtarıdır. Sürekli iyi bir özümleme dengesi ile şeker hastalığına bağlı ve sonraki hastalıklardan kaçınabilir, ilerlemesini engelleyebilir veya geciktirebilirsiniz.



Kendi başınıza yapacağınız kan şekeri kontrolü size, şeker hastalığının seyrini etkin bir şekilde belirlemeniz olanağını sağlamaktadır. Sizi tedavi eden doktorunuzla beraber gösterdiğiniz çabaların, istenilen başarıya ulaşmış olduğunuzu veya kendinizin bu tedavide bir şeyler değiştirmek zorunda olup olmadığınıza tesbit edebilirsiniz.

Eğer kanınızdaki şeker seviyesini kendiniz ölçerseniz, şekerin düşük veya yüksek oluşu gibi akut komplikasyonları çabuk görebilir ve buna göre tepki gösterebilirsiniz.

Kendi başınıza yapacağınız kan şekeri kontrolü ile aşağıdakilerin kanınızdaki şeker seviyesini nasıl etkilediğini öğreneceksiniz:

- Beslenme
- Kandaki şekeri düşüren ilaçlar
- Hareket ve spor
- Seyahat veya
- Hastalık

Yöntem

Nasıl düzgün bir şekilde kan şekeri ölçebilirim?

Modern kan şekeri ölçüm cihazları bugün artık küçük olup, elde kolay kullanılabilir durumdadırlar ve az miktarda kana ihtiyaçları vardır. Güvenilir ölçüm sonuçları elde edebilmeniz için önemli ve yardımcı olacak bir takım tavsiyeleri sizin için derledik:



Ölçmeden önce:

• Ölçme malzemeleri

İlk önce bütün gerekli malzemeleri hazırlayınız:

Alet, test şeritleri, neşterli delgeç, tampon, günlük ve tükenmez kalem.

• Ellerin yıkanması

Ellerinizi sabun ve su ile yıkayınız ve iyice kurulayınız. Dezenfekte spreyi ya da alkol kullanmayınız. Bunların ikisi de normal hijyenik koşullar altında gereksizdir. Böylece cildin tahriş olmasını ve muhtemel artıklardan dolayı yanlış ölçümleri önlemiş olursunuz.

• Kod numarası uyuşması

Test şeritleri tüplerinde basılı olan kod numarasının ölçme aletinin ayarı ile uyuşmasına dikkat ediniz.

• Test şeritleri

Tüpten bir test şeridi alınız ve hemen tekrar kapatınız.

Dođru ölçüm

- **Neşterli delgecin kullanımı**

Kan damlası elde etmek için neşterli delgeci parmak ucunun yan tarafına dayayınız. Batırma acısını en az burada hissedersiniz.

- **Kan damlasının çıkartılması**

Kan damlası çıkartabilmek için hafif bastırınız. Fazla sıkıldığında kan damlasının çıkan doku suyu ile incilmesi tehlikesi bulunmaktadır.



- **El bakımı**

Her seferinde değişik bir parmandan kan damlası alınız ve ellerinize örneğin akşamları nemlendirici krem ile (örn. Neutrogena el kremi) bakım yapınız. Böylece nasır oluşmasını önler ve kandaki şekeri belirlemek için gerekli olan kan damlasını sorunsuzca sağlarsınız.

Ölçüm zamanları

Kan şekeri ölçümü zamanları, tedavi şekline göre farklılık gösterir. Doktorunuz ya da diyabet danışmanınız, sizin için uygun olan saatleri bildirecektir.

Uygun ölçüm zamanları

Sağlıklı beslenme ve kan şekeri düşürücü haplarla tedavide metabolizmanın durumuna göre kan şekerinizi haftada 2-3 kez

- Aç karna
- Ana öğünlerden, örneğin kahvaltıdan takriben 1,5 - 2 saat sonra ölçünüz.

Örneğin haftada bir kez güne yayararak aşağıdaki zamanlarda ölçüm yapmanızda fayda vardır. Böylelikle daha ayrıntılı bilgi edinmiş olursunuz:

- Aç karna
- Kahvaltıdan takriben 1,5 - 2 saat sonra
- Öğle yemeğinden takriben 1,5 - 2 saat sonra
- Akşam yemeğinden önce
- Yatmadan önce



Ölçüm zamanları

Günde 2 kez karışık insülin ile (CT= Konvansiyonel insülin terapisi) tedavide kan şekerinizi her gün

- Sabahları insülin enjekte etmeden önce
- Akşamları insülin enjekte etmeden önce ölçünüz.

Arasına aşağıdaki zamanlarda da ölçüm yapmanız halinde daha ayrıntılı bilgi edinmiş olursunuz:

- Kahvaltıdan takriben 1,5 – 2 saat sonra
- Öğle yemeğinden önce
- Yatmadan önce

Her öğünden önce hemen etki eden insülin enjeksiyonlarında ve icabında sabahları ve/veya yatmadan önce gecikmeli insülin enjeksiyonlarında (ICT= Yoğunlaştırılmış insülin terapisi) hergün

- Kahvaltıdan önceki insülin enjeksiyonundan önce
- Öğle yemeğinden önceki insülin enjeksiyonundan önce
- Akşam yemeğinden önceki insülin enjeksiyonundan önce
- Yatmadan önceki insülin enjeksiyonundan önce ölçüm yapınız.

Arasına aşağıdaki zamanlarda da ölçüm yapmanız halinde daha ayrıntılı bilgi edinmiş olursunuz:

- Kahvaltıdan takriben 1,5 – 2 saat sonra
- Geceleri şekerinizin düştüğü şüphanin olması halinde geceleri saat 02.00'de

Aşağıdaki özel durumlarda da kan şekerinizi belirleyiniz:

- Şeker düşmesi belirtisinde
- Hastalık ya da halsizlikte
- Bedensel hareketten/Spordan önce ve sonra
- Her otomobile binmeden önce
- Seyahatlerde
- Kilo kaybında



Dokümantasyon

Ölçtüğünüz kan şekeri değerlerinin dökümünü tutunuz

Böylece kendi kendine kan şekeri kontrolü, sizin ya da doktorunuzun ölçülen bu değerlerden sonuç çıkarmak istemesi halinde fayda sağlar. Bu nedenle değerleri örneğin tutacağınız şeker günlüğüne not etmeniz önemlidir.

Dokümantasyon

- İnsülin dozunun ayarlamasında önemli bir yardımcı malzemedir.
- Özel durumları karşılaştırmada yardımcı olur.
- Günlük değişimleri belirlemede önemlidir.
- Doktorunuz / diyabet ekibiniz ile yapılacak görüşmelerin temelini oluşturur.

Ölçülen dğerlere ilaveten başka bilgiler de kaydetmeniz halinde doktorunuz / diyabet ekibiniz size daha iyi tavsiyede bulunabilirler. Örneğin:

- İnsülin birimi,
- Yenilen karbonhidrat miktarı (BE (ekmek birimi)/KE),
- Normalden daha fazla / daha az yemek,
- Ara öğünlerde yememek,
- Normalden daha fazla / daha az hareket,
- Şeker oranının düşüklüğü,
- Hastalık, v.b.



Tedbiri elden bırakmayınız

- Kod numarasını kontrol ediniz
- Parmaklardaki şeker ve krem artıklarını ya da teri temizleyiniz
- Dezenfekte spreyi kullanmayınız
- Parmak ucuna fazla bastırmayınız
- Test şeritlerini kontrol ediniz: Bunlar, süresi geçmiş, nemlenmiş, fazla açık kalmış ya da yanlış muhafaza edilmiş olabilir
- İzin verilen ısı aralığına dikkat ediniz

Kan şekerinin kendi kendine kontrolüne ilişkin sorularınız mı var? LifeScan müşteri servisimiz seve seve hizmetinizdedir.

LifeScan müşteri servisi

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

Ücretsiz

www.LifeScan.de

Pzt-Prş. 08.00-17.00 ve Cu 08.00-16.00

