

Dnevnik samokontrole



ACCU-CHEK®

Podaci o korisniku:

Ime i prezime _____

Adresa _____

Broj telefona _____

Liječnik-dijabetolog _____

Centar za dijabetes _____

Broj telefona _____

Liječnik obiteljske medicine _____

Broj telefona _____

Patronažna sestra _____

Broj telefona _____

U slučaju hitnosti obavijestiti _____

Broj telefona _____

Terapija:

Naziv brzdjelujućeg inzulina kojeg koristite: _____

Naziv srednjedugodjelujućeg ili dugodjelujućeg inzulina kojeg koristite:

Tablete _____

Dijeta _____

Tj. težina _____ kg

Visina _____ cm

Standardna težina _____ kg

BMI _____ (ž: 19 - 24; m: 20 - 25)

HbA_{1c} _____ (3,5 - 5,7%)

RR _____ / _____ (18,7 / 12 kPa; 140/90 mmHg)

Kolesterol _____ (<5,18 mmol/l)

HDL-kol. _____ (>1,4 mmol/l)

LDL-kol. _____ (<3,37 mmol/l)

Trigliceridi _____ (ž<1,53 ; m<1,81 mmol/l)

datum

potpis liječnika

Ciljne vrijednosti:

HbA_{1c}: <7,0%, RR: 17,2/10,5 kPa, 130/80 mm Hg,

Kolesterol: <4,5 mmol/l, Trigliceridi: <1,7 mmol/l

HDL-kol.: <1,3 mmol/l, LDL-kol.: <2,5 mmol/l

Po preporukama. EUROHEART J. 24: 1601, 2003.

ZAŠTO OBOLJELI OD ŠEĆERNE BOLESTI MORA POSTATI “SAM SVOJ LIJEČNIK”

Glukoza u krvi se stalno mijenja, ovisno o unosu energije (hrana) i/ili njezinoj potrošnji (rad, tjelesna aktivnost, inzulin, tablete). Normalne vrijednosti kreću se od 3,5 do 7,5 mmol/l; natašte 3,5 do 6,1 mmol/l, a 1,5 do 2 h nakon jela do 7,5 mmol/l. Velike studije dokazale su da dugotrajno povišene vrijednosti glukoze u krvi dovode do promjena na krvnim žilama i živčanim završecima, a time i do pojave kroničnih komplikacija bolesti i ubrzanog starenja organizma. Samo redovnom samokontrolom i mijenjanjem terapije bolesti može se postići dobra regulacija i odgoditi razvoj kroničnih dijabetičkih komplikacija. Šećerna bolest zahtijeva stalnu brigu o vlastitom zdravlju kroz samokontrolu tjelesne težine, postizanje zadovoljavajuće koncentracije glukoze u krvi u svakodnevnom životu i nastojanju sprečavanja pojave glukoze i ketona u mokraći. To se postiže pravilnom prehranom, redovnom tjelesnom aktivnošću i pravilnom samokontrolom. Sustavi za samokontrolu koncentracije šećera u krvi

omogućuju Vam vrlo točnu i jednostavnu kontrolu koncentracija glukoze u krvi, uz maksimalnu pouzdanost. Pri izradi lanceta i lancetara korištena je najmodernija tehnologija uz mogućnost podešenja dubine uboda prema vlastitim potrebama (11 razina, debljina lanceta 25 do 30 kGy).

Današnji uređaji za samokontrolu vrijednosti glukoze imaju i mogućnost prijenosa podataka iz memorije uređaja na računalo pa ukoliko želite koristiti tu mogućnost, posavjetujte se o tome sa svojim liječnikom.

SAMOKONTROLA GLUKOZE U KRVI I MOKRAĆI

Mjerenje glukoze u krvi provodi se natašte, dva sata nakon većih obroka i u slučaju općeg lošeg stanja ili sumnje na prenisku koncentraciju glukoze u krvi.

Zašto je samokontrola toliko važna?

Samokontrola ima ključnu ulogu u liječenju šećerne bolesti. Ona vam daje uvid u utjecaj hrane, tjelesne aktivnosti i lijekova na vaše vrijednosti

glukoze, a vašem liječniku daje informacije na osnovu kojih će lakše posediti vašu terapiju. Redovnim provođenjem samokontrole lakše ćete korigirati vrijednosti glukoze u krvi za vrijeme bolesti ili kada ste pod stresom.

Određivanjem glukoze u vremena navedena u donjoj tablici dobit ćete uvid u to kako lijekovi/inzulin utječu na vaše vrijednosti glukoze:

DOBA DANA	CILJANI RASPON*	PRIHVATLJIVI RASPON*
prije doručka	4,0 – 6,5 mmol/L	4,0 – 7,5 mmol/L
prije ručka	4,0 – 6,0 mmol/L	4,0 – 7,5 mmol/L
prije večere	4,0 – 6,0 mmol/L	4,0 – 7,5 mmol/L
prije spavanja	6,5 – 8,0 mmol/L	8,0 – 9,0 mmol/L

Ukoliko želite vidjeti kako hrana koju ste pojeli utječe na vaše vrijednosti glukoze tada mjerite u slijedeća vremena:

DOBA DANA	CILJANI RASPON*	PRIHVATLJIVI RASPON*
2 sata iza doručka	< 6,5 mmol/L	< 7,8 mmol/L
2 sata iza ručka	< 6,5 mmol/L	< 7,8 mmol/L
2 sata iza večere	6,0 – 8,0 mmol/L	8,0 – 9,0 mmol/L

*Ovo su samo općenite preporuke o ciljanim i prihvatljivim rasponima GUK-a. Svakom od vas će liječnik dati preporuke za vaše osobne ciljeve i prihvatljive vrijednosti.

Povremeno je potrebno, a posebno ako ste na terapiji inzulinom, mjeriti vrijednosti glukoze i noću, između 2:00h i 4:00h u noći, a poželjno je da one budu u rasponu od 6,0 do 8,0 mmol/L*.

Sve rezultate potrebno je upisivati u dnevnik, a terapiju mijenjati prema dobivenom rezultatu i planiranoj aktivnosti i prehrani. Način mijenjanja terapije dogovorit ćete sa svojim liječnikom, a dobro vođen dnevnik samokontrole bit će izuzetna pomoć vama i vašem liječniku o nastavku terapije.

KADA PROVODITI SAMOKONTROLU GLUKOZE U KRVI I MOKRAĆI?

Sve rezultate potrebno je upisivati u dnevnik, a terapiju mijenjati prema dobivenom rezultatu i planiranoj aktivnosti i prehrani. Način mijenjanja terapije dogovorit ćete sa svojim liječnikom, a dobro vođen dnevnik samokontrole bit će izuzetna pomoć vama i vašem liječniku o nastavku terapije.

VRSTA TERAPIJE	UČESTALOST SAMOKONTROLE	
	KRV	MOKRAĆA
Isključivo pravilna prehrana		
	povremeno	svakodnevno 1-2 x
Pravilna prehrana i tablete	1 x dnevno	svakodnevno više puta
Pravilna prehrana i inzulin	2-3 x dnevno	1-2 x dnevno i jutrom
Pravilna prehrana i inzulin 4-5 x	4-5 x dnevno	1 x dnevno i jutrom

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

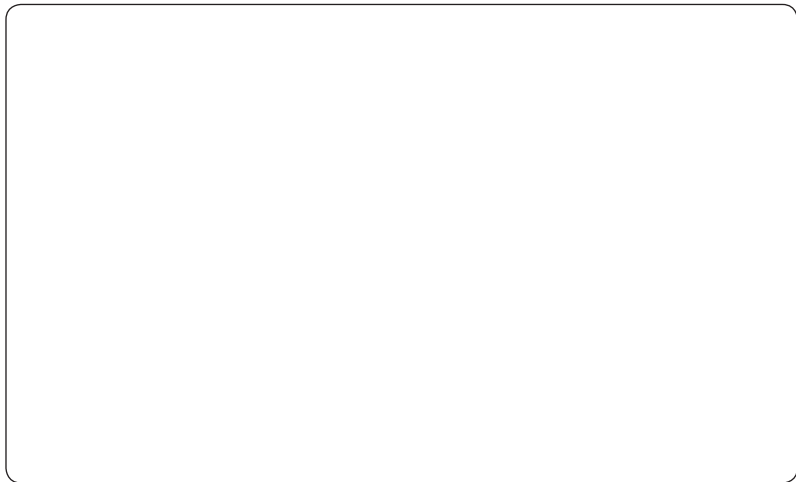
MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

MJESEC	GLUKOZA [mmol/l]						
	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	PRIJE	2 SATA IZA	NOĆ
DATUM	DORUČAK		RUČAK		VEČERA		
PONEDJELJAK							
UTORAK							
SRIJEDA							
ČETVRTAK							
PETAK							
SUBOTA							
NEDJELJA							

Prostor za bilješke:

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for notes. The box is white with a thin black border and occupies the central portion of the page below the heading.


Kontrolni pregledi

Datum _____ HbA₁C _____ Tj. težina _____ kg

Datum _____ HbA₁C _____ Tj. težina _____ kg

Datum _____ HbA₁C _____ Tj. težina _____ kg

Datum _____ HbA₁C _____ Tj. težina _____ kg



SLUŽBA TEHNIČKE PODRŠKE ZA KORISNIKE
Glukofon - Besplatni telefon: **0800 60 00 60**
Radno vrijeme: pon-pet 8-16h

Roche

ACCU-CHEK®

HR-DS-01-2023