



Pieczętka oddziału

PIELĘGNIARSKA KARTA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

Imię i nazwisko pacjenta

1. Stosuj prawidłową dietę, spożywaj 4-5 posiłków lekkostrawnych, urozmaiconych, nie przejadaj się, codziennie jedz warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym (>50), ograniczaj węglowodany proste, ograniczaj tłuszcze nasycone (zwierzęce), nie pal papierosów i nie spożywaj alkoholu.

2. Regularnie kontroluj masę ciała, w przypadku nadwagi lub otyłości staraj się zredukować masę ciała.

3. Codziennie dokonuj pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i prowadź dzienniczek kontroli.

4. Kilka razy dziennie (zgodnie z zaleceniami lekarza) kontroluj poziom glukozy we krwi za pomocą glukometru:

- do pomiaru przygotuj: glukometr, paski do glukometru, nakłuwacz, jałowy gazik,
- dokładnie umyj ręce wodą z mydłem, szczególnie okolice tego palca gdzie będzie nakłucie, możesz również go rozmasować w celu poprawy krążenia krwi,
- włóż pasek do glukometru,
- za pomocą nakłuwacza nakłuj boczną część opuszki palca, do uzyskanej kropli krwi przyłóż pasek z glukometrem a następnie do miejsca nakłucia przyłóż jałowy gazik,
- odczekaj około 5s. i odczytaj wynik, zapisz go w dzienniczku kontroli.

5. Aby uniknąć bólu przy nakłuwaniu, staraj się używać lancetu tylko raz, dzięki czemu jego czubek będzie ostry.

Prawidłowo ustaw głębokość nakłucia i sprawdź czy jest ona wystarczająca.

Najlepszym miejscem do pobierania krwi jest bok opuszki palca na wysokości paznokcia, nie jego czubek, ponieważ ten obszar przy wykonywaniu codziennych czynności przejmuje większość obciążeń.

Możliwe jest uzyskiwanie krwi z każdego palca.

Staraj się regularnie zmieniać nakłuwany palec, aby dać skórze czas na regenerację.

6. Przepisane leki/insulinę przyjmuj zgodnie ze zleceniem lekarza. Przyjęte dawki insuliny odnotuj w dzienniczku samokontroli.

W razie problemów z podawaniem insuliny za pomocą wstrzykiwacza, skonsultuj się z personelem medycznym w poradni rodzinnej lub diabetologicznej.

7. Dokonuj samoobserwacji, aby jak najszybciej wykryć niepożądane objawy takie jak np.: pocenie się, drżenie rąk, mrowienie wokół ust, kołatanie serca, uczucie wilczego głodu, zaburzenia koncentracji, osłabienie, niewyraźne widzenie. Są to objawy hipoglikemii czyli niepożądanego spadku poziomu glukozy.

W takiej sytuacji oznacz poziom glukozy we krwi.

Gdy wynik jest niższy niż 70 mg% (3,9 mmol) - natychmiast **spożyj 10-20 g glukozy doustnie** (do kupienia w aptece) lub produkty zawierające węglowodany proste (najlepiej w płynie np. 1/2 szklanki Coca-coli, szklankę soku owocowego itp.).

Niewskazane są produkty typu light i zawierające tłuszcz np. czekolada.

Aby uniknąć wystąpienia ponownego incydentu hipoglikemii, **zjedz węglowodany złożone** np. kromkę ciemnego pieczywa pieczywa z plasterkiem wędliny lub sera (nie dotyczy pacjentów leczonych insulinami analogowymi krótko działającymi). Pomiar cukru powtórz po 1 godzinie.

8. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej (ćwiczeniach). Wysiłek fizyczny powinien być umiarkowany, regularny, dostosowany do możliwości.
Zawsze miej ze sobą "coś słodkiego" na wypadek niedocukrzenia w trakcie i po zakończeniu wysiłku.

9. Codziennie staraj się myć całe ciało wodą z mydłem, szczególną uwagę zwróć na higienę i pielęgnację stóp w celu zmniejszenia wystąpienia powikłań związanych z rozwojem tzw. "stopy cukrzycowej".

.....
Data i podpis pielęgniarki

.....
Podpis pacjenta