



## Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 7*

### Zalecenia dla pacjenta - zasady pomiaru poziomu cukru za pomocą glukometru

#### Niezbędnik pacjenta - czyli zestaw do samokontroli poziomu cukru

<p><b>Glukometr</b>- powinien być dobrany indywidualnie. Przed pierwszym użyciem glukometru należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi producenta.</p>	<p><i>Glukometr pomoże Ci dobrać Twój lekarz/pielęgniarka</i></p>	
<p><b>Paski testowe</b> - muszą być dobrane do typu glukometru. Jeżeli producent określa po otwarciu ich czas przydatności, pamiętaj o opisanu ich datą otwarcia.</p>	<p><i>Są refundowane</i> <i>Receptę dostaniesz od swojego lekarza</i></p>	
<p><b>Nakłuwacz</b> - jest urządzeniem osobistym, służy do nakłuwania palca w celu uzyskania kropli krwi. <b>Lancet</b> - igła, część składowa nakłuwacza. Igła ta jest jednorazowa i powinna być wymieniana po każdym użyciu.</p>	<p>Nakłuwacz – <i>jest wyposażeniem glukometru</i></p> 	<p>Lancet – <i>dostępny w aptece bez recepty (dobrany do typu nakłuwacza)</i></p> 
<p><b>Gazik jałowy</b> - do zabezpieczenia miejsca nakłucia palca.</p>		<p><i>Gaziki kupisz w aptece bez recepty</i></p>
<p><b>Pojemnik na odpady medyczne</b> - zamykane pojemniki plastikowe przeznaczone do przechowywania zużytego sprzętu medycznego, do utylizacji zużyty sprzęt należy przekazać z pojemnikiem.</p>		<p><i>Jeżeli nie masz wiedzy dotyczącej utylizacji skontaktuj się z odbiorcą Twoich odpadów</i></p>

### Krok po kroku - jak wykonać pomiar poziomu cukru

1. przygotuj potrzebny zestaw,
2. umyj ręce ciepłą wodą z mydłem,
3. umieść pasek testowy w glukometrze, (na ekranie glukometru powinna pokazać się ikonka „kropla” co oznacza, że glukometr jest gotowy do użycia),
4. nakłuj boczną powierzchnię palca, przyłóż pasek testowy do kropli krwi – na ekranie glukometru powinien pokazać się wynik,
5. zabezpiecz miejsce nakłucia jałowym gazikiem,
6. zużyty lancet i pasek testowy wrzuć do pojemnika na odpady medyczne,
7. zapisz wynik w dzienniczku samokontroli.



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu

## Jak unikać bólu przy nakłuwaniu – 4 proste wskazówki

1. należy starać się używać lancetu tylko raz, ponieważ wykazano, że ostrość czubka igły bardzo szybko zmniejsza się przy wielokrotnym wykorzystywaniu, co w konsekwencji powoduje więcej bólu,
2. ważne jest, by przed nakłuciem palce były ciepłe, czyste i suche. W zimnych rękach przepływ krwi jest słaby, przez co próbka krwi może być zbyt mała. Aby poprawić krążenie krwi, należy przemyć ręce ciepłą wodą i delikatnie je masować od wnętrza dłoni do czubka palca. Można też delikatnie pocierać ręką o rękę lub trzymać ręce swobodnie opuszczone przez minutę – należy unikać uciskania końcówki palca. Jeśli palce są wilgotne lub mokre to uzyskiwane wyniki mogą być nieprawidłowe,
3. najlepszym miejscem do pobierania krwi jest bok opuszki palca na wysokości paznokcia. Nie należy pobierać próbek krwi z czubka palca, ponieważ ten obszar przejmuje większość obciążeń przy wykonywaniu codziennych czynności. Ponadto możliwe jest uzyskiwanie krwi z każdego palca. Należy starać się regularnie zmieniać wykorzystywany palec, aby dać skórze czas na regenerację,
4. im większa głębokość nakłucia tym więcej jest podrażnianych naczyń krwionośnych i zakończeń nerwowych. Należy zmniejszyć głębokość nakłucia i sprawdzić, czy jest ona wystarczająca. Dodatkowo podczas nakłucia należy zdecydowanie docisnąć nakłuwacz do skóry. To pomaga w lepszym wniknięciu lancetu w skórę. W zależności od grubości skóry, należy różnicować głębokość nakłucia tak, aby uzyskiwać odpowiedniej wielkości próbkę krwi przy jak najmniejszym odczuciu bólu.



### Ważne!

W rejestracji poziomu cukru przydatne są osobiste, pisane ręcznie notatki (dzienniczki samokontroli). Powinny zawierać:

- datę oraz godzinę pomiaru,
- dawkę insuliny i/lub leki przyjmowane doustnie,
- notatki o szczególnych zdarzeniach wpływających na poziom cukru np.: choroba, spotkanie towarzyskie, wysiłek fizyczny, miesiączka itp.,
- epizody zbyt niskiego i zbyt wysokiego poziomu cukru, oraz zmian w rutynowym postępowaniu, co umożliwi określenie przyczyny zdarzenia,

**Dzienniczek samokontroli miej ze sobą podczas każdej wizyty u lekarza. Zapisy są ważną informacją, pozwolą Twojemu lekarzowi lepiej Ciebie leczyć.**

### Opracowano na podstawie:

1. Szewczyk Alicja (red.), Pielęgniarstwo diabetologiczne, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013,
2. Zalecenia w opiece diabetologicznej PFED na rok 2018, Naczelna Izba Pielęgniarek i Położnych, [www.nipip.pl](http://www.nipip.pl), [www.pfed.org.pl](http://www.pfed.org.pl)