

LIBREZA PËR VETËKONTROLLIM TË GLIKEMIVE TUAJA



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Të dhënat tuaja

Mbiemri: _____

Emri: _____

Data e lindjes: _____

Libreza e lëshuar nga: _____

Alergjitë tuaja: _____

Probleme të tjera shëndetësore: _____

Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor

Mjeku trajtues: _____

Infermieri-ja: _____

Dietetisti-ja: _____

Diabetologu: _____

Podologu: _____

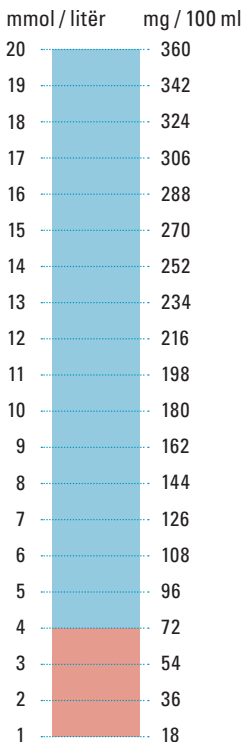
Oftalmologu: _____

Personeli tjetër mjekësor: _____

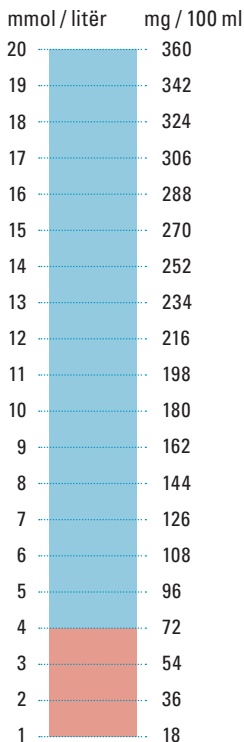
Nivelet e glikemisë

Mendoni që të arrini objektivin tuaj glikemik në shkallën e mëposhtme.

Esull



Post-prandiali (2h pas ushqimit)



Hipoglikemia

Uluni dhe hani katër copa sheqer. Bëni sërish kontroll pas 20 minutash (më tepër hollësi në faqen 9).

Pajisjet e përdorura

(me e plotësuar me personelin tuaj shëndetësor)

Lloji i insulinës: _____

Trajtim tjetër injektues: _____

Pajisjet e përdorura të injektimit:

- Stilolaps ose shiringë e mbushur paraprakisht
- Stilolaps që rimbushet

Pajisjet për vetëkontrollim

Stilo për vetë-shpim: _____

Gjilpërat: _____

Aparat: _____

Data e vënies në përdorim: _____

«GlucaGen® HypoKit®» i mësuar më: _____

nga: _____

Informata të dobishme

Përse duhet ta kontrolloni glikeminë tuaj?

Glikemia juaj (niveli i sheqerit në gjak) ndryshon gjatë gjithë ditës, varësisht nga mënyra e të ushqyerit tuaj, nga aktiviteti fizik dhe nga trajtimi juaj. Matja e glikemisë ju ndihmon të kuptoni më mirë faktorët që ndikojnë në të dhe i mundëson mjekut tuaj që ta përshtatë trajtimin tuaj. Ajo ndihmon gjithashtu për të kuptuar më mirë nëse ndjenjat tuaja fizike janë të ndërlidhura apo jo me ndryshimet në nivelin e sheqerit në gjak.

Si të evitoni hipoglikeminë?

- ▶ Hani karbohidrate gjatë çdo ushqimi.
- ▶ Adaptimi konsumimin tuaj me karbohidrate në përputhje me aktivitetin tuaj (për këtë ekzistojnë tabela që mund t'i gjeni pranë personelit tuaj mjekësor).
- ▶ Merrni rregullisht trajtimin tuaj.

Kontrolle të rregullta që duhet të bëhen me personelin mjekësor

Për çdo 3 muaj:

- ▶ shtypjen tuaj të gjakut
- ▶ peshën tuaj
- ▶ këmbët dhe këpucët tuaja
- ▶ hemoglobinën tuaj të glukozuar

Për çdo 6 muaj:

- ▶ hemoglobinën tuaj të glukozuar (nëse s'është bërë 3 muajt e fundit)
- ▶ Funkzionimi i veshkave

tuaja

- ▶ bilanci i lipideve
- ▶ një kontroll i gjendjes së gojës suaj

Për çdo vit:

- ▶ një kontroll te oftalmologu
- ▶ vaksina e gripit

Kontrollimet e zakonshme duhet të shtohen nëse është e nevojshme.

Me vozitur pa rrezik automjetin tuaj

Alivanosje, reflekset e zvogëluara, humbja e koncentrimin: një hipoglikemi mund të jetë shkaktar i një aksidenti. Kjo është arsyeja pse ju duhet të matni domosdo glikeminë tuaj para se të vozitni dhe të shënoni atë, me orën dhe datën, në librezën tuaj të kontrollit.

Kjo është një kërkesë ligjore. Në fakt, në rast të një kontrolli në trafik, duhet të jeni në gjendje të dëshmoni se glikemia juaj ishte më e lartë se 5 mmol/l para se të merrni timonin.

Udhëzime për vozitësit

- ▶ Mbani në veturë pajisjet tuaja të kontrollit dhe ushqime me karbohidrate.
- ▶ Kontrolloni rregullisht glikeminë tuaj para se të vozitni dhe e shënoni atë në librezë.
- ▶ Nëse ajo është më pak se 5 mmol/l, hani 4 copa sheqer (rreth 15g).
Kontrolloni atë sërish pas 20 minutash.
- ▶ Nëse ajo është midis 5 dhe 7 mmol/l, konsumoni 2 copa të sheqerit (rreth 8g). Gjatë udhëtimit, bëni kontroll çdo 60 deri 90 minuta.

Ushqimi juaj i ekuilibruar përbëhet nga:

- ▶ tre ushqime në ditë
- ▶ një bishtajore për çdo ushqim
- ▶ ushqime të lehta të përshtatura me trajtimin dhe stilin e jetesës

Si mund ta hetojmë mungesën e sheqerit në gjak (hipoglikemia)?

Ju gjendeni në hipoglikemi nëse glikemia juaj është më e ulët se 4 mmol/l ose nëse ndjeni disa nga këto shenja:



ndryshime humorit

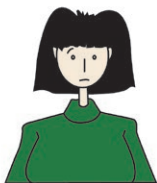


uri



dhimbje koke

lodhje



zverdhje



djersitje



të dridhura



marrje mendsh



shikim të turbullt

Si mund të korrigojohet një hipoglikemi?

Hipoglikemia është një gjendje urgjence; mos prisni për me reaguari! Duhet të gëlltitni menjëherë, sipas dëshirës:

4 copa të sheqerit ose

ose

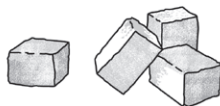
1,5 dl të lëngut të frutave
ose sodës jo «light»

ose

2 lugë të vogla me mjaltë

ose

2 lugë normale shurupi
me ujë



Kontrolloni përsëri pas 20 minutash, në rast se glicemia qëndron nën 4 mmol/l, filloni nga e para etapën e mëparshme.

+ INFO

Kujdesë: në rast të hipoglikemisë, mos e ndërprisni marrjen e trajtimit tuaj (ilaje, insulinë), ashtu siç është parashikuar.



Broshurë informuese

Broshura “*Të jetosh me diabetin*” ju jep këshilla për të jetuar sa më mirë në të gjitha situatat e ditës si drejtimi i automjetit dhe të mbani mirë nën kontroll gliceminë.

Në broshurë flitet edhe për parandalimin: për ushqimin e baraspeshuar, për aktivitetin fizik, për kujdesin për këmbët, për kontrollin e syve etj.

Propozime për programe edukimi terapeutik

Programe të shoqërimit ambulator

I konceptuar për pacientët e diabetit të tipit 2, ky program propozon ndjekje në grup dhe ndjekje individuale gjatë një viti :

- ▶ Programi merret me aspekte të ndryshme të kujdesit për diabetin në jetën e përditshme si me dietën ushqimore, aktivitetin fizik dhe sjelljen.
- ▶ Ai i jep përparësi të mësuarit nëpërmjet përvajës në mënyrë që të ndihmojë ndryshimet në sjellje, rikthimin në lëvizje dhe përmirësimin e cilësisë së jetës.
- ▶ Programi ofron atelie praktike nga ora 17:00 deri në 19:15 për të njohur tema të ndryshme: aktivitetin fizik, menaxhimin e stresit, vaktet jashtë shtëpisë etj.

Mësime për diabetin

Program ambulator 5 ditor

Për 5 ditë me radhë, pa u shtruar në spital, një ekip specialistësh do të sjellë në ekuilibër diabetin tuaj dhe do t'ju japë bazat kryesore për të kuptuar dhe trajtuar sëmundjen tuaj.

Ju keni mundësinë:

- ▶ të përfitoni një bilanc mjekësor të diabetit tuaj
- ▶ të kuptoni dhe rishikoni trajtimin e diabetit
- ▶ të ekuilibroni glicemitë
- ▶ të shkëmbeni përvojën tuaj me pacientë të tjerë
- ▶ të provoni zgjidhjet e ndryshme terapeutike.

Përmirësoni njohuritë tuaja dhe përshtatni menaxhimin e diabetit në jetën e përditshme.

Ditë ambulatore motivuese

Punoni me motivimin tuaj për të menaxhuar sëmundjen tuaj. Çdo ditë trajton një temë specifike dhe është e përshtatur me nevojat tuaja: trajtimi i diabetit, insulina, aktiviteti fizik, ushqyerja.



PËR TË DITUR MË SHUMË

Kërkoni programet ose mund të lexoni në faqen:

- www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient
- <http://hug.plus/diabetologie>

Tabela e përshtatjes së trajtimit me insulinë

Insulina e ngadaltë

Mëngjes:

Mbrëmje:

		Insulina e shpejtë		
Glikemia (mmol/l)		Mëngjes	Mesditë	Mbrëmje
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				

Insulina e ngadaltë

Mëngjes:

Mbrëmje:

		Insulina e shpejtë		
Glikemia (mmol/l)		Mëngjes	Mesditë	Mbrëmje
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				
Nga:				
deri:				

Shënimet e glikemive tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mësditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbohidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Data		Mëngjes		Mesditë		Mbrëmje	
		Esull	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit	Para ushqimit	Pas ushqimit
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						
	Glikemia						
	Trajtimi						
	Karbo-hidratet						

Para gjumit	Natën	Analiza gjaku Aceton	Vërejtjet tuaja

Telefonat e dobishëm

Shërbimi i endokrinologjisë, diabetologjisë, nutricionit dhe i edukimit terapeutik të pacientit

Sekretariati: 📞 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Njësia e edukimit terapeutik të pacientit

Sekretariati: 📞 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Shërbimi i mjekësisë së ndihmës së parë

Konsultimet infermierore dhe mjekësore

Recepsioni: 📞 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Njësia e endokrinologjisë dhe e diabetologjisë pediatrike

Sekretariati: 📞 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88