

CADERNETA DE AUTOCONTROLO DA SUA GLICEMIA



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Os seus dados

Apelido: _____

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Caderneta emitida por: _____

Alergias: _____

Outros problemas de saúde: _____

A sua equipa de profissionais de saúde

Médico de família: _____

Enfermeira: _____

Nutricionista: _____

Diabetologista: _____

Podólogo: _____

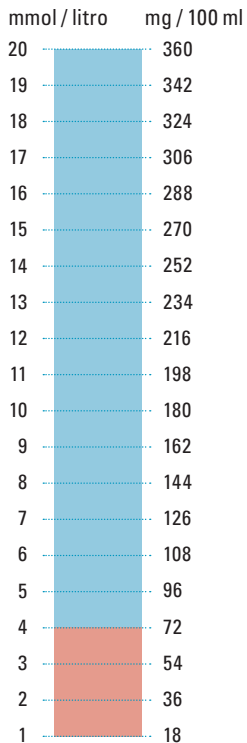
Oftalmologista: _____

Outros profissionais de saúde: _____

Escalas de glicemia

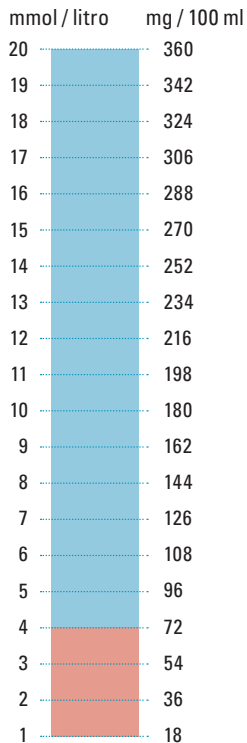
Coloque o seu alvo glicémico na escala abaixo.

Em jejum



Após a refeição

(2h após uma refeição)



Hipoglicemia

Sente-se e coma quatro cubos de açúcar. Meça novamente o seu nível de açúcar no sangue passados 20 minutos (ver mais detalhes na página 7).

Material utilizado (a preencher com o seu profissional de saúde)

Tipo de insulina: _____

Outro tratamento injetável: _____

Material de injeção utilizado:

Caneta ou seringa Caneta

Material de autocontrole

Caneta de punção: _____

Lancetas: _____

Aparelho: _____

Data de início: _____

O uso de «**GlucaGen® HypoKit®**» demonstrado em:

por: _____

Informações úteis

Porque deve controlar a sua glicemia?

A sua glicemia (níveis de açúcar no sangue) varia ao longo do dia, dependendo da sua alimentação, atividade física e tratamento. Medir a sua glicemia ajuda-o a compreender melhor que situações a influenciam e permite ao seu médico ajustar o seu tratamento. Também ajuda a compreender melhor se o seu estado está ou não relacionado com as variações do nível de açúcar no sangue.

Como evitar uma hipoglicemia?

- ▶ Coma hidratos de carbono em todas as refeições.
- ▶ Ajuste o seu consumo de hidratos de carbono de acordo com a sua atividade (existem tabelas para isso que pode pedir a um dos seus profissionais de saúde).
- ▶ Faça o seu tratamento regularmente.

Controlos regulares a efetuar com os profissionais de saúde

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Trimestralmente: | ▶ os seus resultados lipídicos |
| ▶ a sua pressão arterial | ▶ controlo do estado da sua boca |
| ▶ o seu peso | |
| ▶ os seus pés e calçado | Anualmente: |
| ▶ a sua hemoglobina glicada | ▶ um controlo no seu oftalmologista |
| Semestralmente: | ▶ vacina contra a gripe |
| ▶ a sua hemoglobina glicada (Se não tiver sido feita trimestralmente) | Aumentar frequências padrão, se necessário. |
| ▶ a sua função renal | |

+ INFO

Atenção: em caso de hipoglicemia, não interrompa a administração dos seus medicamentos ou insulina como previsto.

Como se reconhece a falta de açúcar no sangue (hipoglicemia)?

Você é hipoglicémico quando o seu nível de açúcar no sangue for inferior a 4 mmol/l ou quando apresentar alguns destes sintomas:

- ▶ alterações de humor
- ▶ dores de cabeça
- ▶ cansaço
- ▶ fome
- ▶ palidez
- ▶ suores
- ▶ tremores
- ▶ vertigens
- ▶ visão turva
- ▶ dificuldade de concentração
- ▶ outros sintomas.

Como corrigir uma hipoglicemia?

A hipoglicemia é uma situação de urgência; não espere para reagir! Se tiver uma glicemia inferior a 4 mmol/l, deve ingerir imediatamente:

- ▶ 4 cubos de açúcar ou
- ▶ 1,5 dl de sumo de fruta ou refrigerantes não "light" ou
- ▶ 2 colheres de café de mel ou
- ▶ 2 colheres de sopa de sumo concentrado misturado com água.

Se, passados 20 minutos o seu nível de açúcar no sangue se mantiver abaixo de 4 mmol/l, deve ingerir novamente:

- ▶ 4 cubos de açúcar ou
- ▶ 1,5 dl de sumo de fruta ou refrigerantes não "light" ou
- ▶ 2 colheres de café de mel ou
- ▶ 2 colheres de sopa de sumo concentrado misturado com água.

Conduzir o seu veículo sem risco

Desconforto, reflexos diminuídos, perda de concentração: uma hipoglicemia pode causar um acidente. É por isso que deve obrigatoriamente medir a sua glicemia antes de conduzir e registá-la na sua caderneta de acompanhamento, bem como a hora e a data.

Esta é uma exigência legal. De facto, no caso de uma operação stop, deve ser capaz de justificar que o seu nível de açúcar no sangue era superior a 5 mmol/l antes de conduzir.

Recomendações para os condutores

- ▶ Tenha o seu aparelho de controlo de glicemia e alimentos contendo hidratos de carbono no carro.
- ▶ Verifique sempre a sua glicemia antes de conduzir e anote-a na caderneta.
- ▶ Se for inferior a 5 mmol/l, coma 4 cubos de açúcar (cerca de 15 g).
Meça-a novamente passados 20 minutos.
- ▶ Se estiver entre 5 e 7 mmol/l, coma 2 cubos de açúcar (cerca de 8 g). Durante o trajeto, controle a glicemia todos os 60 a 90 minutos.

A sua alimentação para ser equilibrada deve compreender:

- ▶ três refeições por dia
- ▶ um farináceo em cada refeição
- ▶ lanches com base no tratamento e estilo de vida

Folheto informativo

Peça ao profissional de saúde o folheto intitulado *Vivre avec un diabète* (viver com a diabetes). Também pode consultá-lo em www.hug-ge.ch/vivre-avec-diabete

O objetivo deste documento é recordar-lhe os aspetos fundamentais da diabetes tipo 2. Dá-lhe dicas úteis para viver melhor todas as situações do dia-a-dia, como conduzir e controlar a sua glicemia.

A prevenção também é abordada: dieta equilibrada, atividade física, higiene buco-dental, cuidados com os pés, controlo ocular, etc.

No fim do folheto, existe uma página que resume de forma visual e prática os sintomas da hipoglicemia, bem como os meios para combatê-la.



Quadro de adaptação do tratamento com insulina

Insulina de ação lenta Manhã:

Noite:

Glicemia (mmol/l)	Insulina de ação rápida		
	Manhã	Meio-dia	Noite
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			

Insulina de ação lenta Manhã:

Noite:

Glicemia (mmol/l)	Insulina de ação rápida		
	Manhã	Meio-dia	Noite
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			

Registo dos seus valores glicémicos

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite		As suas observações
		Glucose		
		Acetona		
		Glucose		
		Acetona		
		Glucose		
		Acetona		
		Glucose		
		Acetona		
		Glucose		
		Acetona		
		Glucose		
		Acetona		

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Data		Manhã		Meio-dia		Noite	
		Em jejum	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição	Antes da refeição	Após a refeição
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						
	Glicemia						
	Tratamento						
	Hidratos de carbono						

Ao deitar	À noite	Análise da urina da manhã e da noite	As suas observações
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	
		Glucose	
		Acetona	

Números de telefone úteis

Serviço de endocrinologia, diabetologia, nutrição e educação terapêutica do paciente

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

Unidade de educação terapêutica do paciente

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

Serviço de medicina geral

Consultas de enfermagem e médicas

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

Unidade de endocrinologia e diabetologia pediátricas

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