



51. DİYABET YAZ KAMPI

Kan Şekeri Takibi

serap yasa

diyabet eğitim
hemşiresi

Evde Kan Şekeri İzlemi **self monitoring of blood glukoz (SMBG)**

Diyabetli bireyin evde kendi kendine kan glukoz düzeylerini ölçmesi ve kayıt altına almasıdır.

**Kan Şekeri Ölçümü Tedavinin Ayrılmaz
Bir Parçasıdır.**

Evde Kan Şekeri İzlemi Neyi Sağlar ?

- ✓ Ani kan şekeri düşmeleri ve yükselmelerinin erken saptanması , tedavisi ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlar.
- ✓ Beslenme, egzersiz ve uygulanan tedavinin kan şekeri düzeylerine etkisini gösterir.
- ✓ Diyabetlinin eğitimine yardımcı olur.
- ✓ İleri dönem sağlık sorunlarının geciktirilmesi ya da önlenmesini sağlar.
- ✓ Hastanede yatış sıklığı ve yatış süresini azaltır.
- ✓ Diyabetin tedavi maliyetlerini azaltır.
- ✓ Daha esnek ve güvenli bir yaşam sağlar.

- ✓ Kan şekeri ölçümü , kan şekeri ölçüm cihazı (glukometre) ve ölçüm çubuğu (strip) ile yapılır.
- ✓ Ölçüm cihazı pil ile çalışır.
- ✓ Her ölçüm cihazının kendine özel ölçüm çubuğu ve kullanım talimatı vardır.
- ✓ Cihaz kullanımı ve bakımının öğrenilmesi için eğitim gereklidir.



Kan Şekeri Ölçümünde Dikkat Edilmesi Gerekenler

1- Cihaz ve stripler aşırı nem , ışık , sıcaktan etkilenir , korunmalıdır.



2- Ölçüm çubuğu kutusu üzerinde belirtilen kullanım tarihi geçmiş striplerle ölçüm yapılması hatalı ölçümlere sebep olur. Son kullanma tarihleri kontrol edilmelidir !

3- Ölçüm çubuğu kutusu açıldıktan sonra kullanım süresi kısalır.Üzerine tarih yazılarak izlenmelidir.

4- Ölçüm çubuğu kutusunun kapağı açık bırakılmamalıdır.

Kan Şekeri Ölçümünde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 5- Kodlama gerektiren cihazlarda her yeni strip kutusu açıldığında kodlamanın yapılması gereklidir. Ölçüm öncesi ölçüm çubuğunda yazılı “kod no” ile cihaz ekranında görünen kod numarası aynı olmalıdır.
- 6- Cihazın kullanım kılavuzu mutlaka okunmalıdır. Bakım ve temizliği öğrenilmelidir.
- 7- Cihazın kullanım ömrü bilinmeli ve takip edilmelidir.
- 8- Uluslararası otoriteler tarafından onaylanmış , PG düzeylerine göre kalibre edilmiş ve danışma hattı mevcut olan glukoz ölçüm cihazları tercih edilmelidir.

Kullanılan şeker ölçüm cihazının duyarlılık ve doğruluğunu en az yılda bir kez kontrol ediniz !

✓ Aynı anda , aynı kişiye, aynı cihazla yapılan ölçümler arasındaki fark %5` i geçmemelidir. Bu duyarlılık testidir, cihaz ve striplerin kendi kendini doğrulaması anlamına gelmektedir.



✓ Aynı anda , aynı kişi parmak ucu ölçüm sonucunu laboratuvar sonuçları ile karşılaştırdığında aradaki fark % 15` i geçmiyorsa sonuçların doğruluğuna güvenilir.

Kan Şekeri Ölçüm Sıklığı Ve Zamanı -1

- Kan şekeri ölçüm sıklığı ve zamanı , tedavi planına, bireye ve diyabet tipine göre değişiklik gösterir.
- Ağızdan şeker düşürücü ilaç (OAD) kullanan tip 2 diyabetliler , kan şekeri düzeyi , tedavi şekli ve kişisel özelliklerine göre **haftada 3-4 kez** ölçüm yapabilir.
- Günde tek doz insülin kullanan tip 2 diyabetliler en az **günde 1 kez** ve değişik zamanlarda ölçüm yapmalıdır.

Kan Şekeri Ölçüm Sıklığı Ve Zamanı -2

Günde 3-4 kez kan şekeri ölçümü ;

- Tip 1 diyabetliler ,
- Gebe diyabetliler ,
- Günde 4 ve üzeri insülin tedavisi kullanan tip 2 diyabetli hastalar yapmalıdır.

Kişiye göre gerektiğinde tokluk , haftada bir gün gece yatarken , ayda bir gün sabaha karşı st .02-04 arasında ölçüm istenebilir.

Kan Şekeri Ölçüm Sıklığı Ve Zamanı -3

Ayrıca aşağıdaki durumlarda ölçüm sıklığı arttırılır:

- Tedavi değişikliğinde ,
- Alkol alındığında ,
- Hipoglisemi yada hiperglisemi varlığında ,
- Ağır egzersiz öncesi ve sonrasında ,
- Hastalık halinde (ateşli hastalıklar, bulantı , kusma , ishal gibi)
- İnsülin pompa tedavisi (sürekli cilt altı insülin infüzyonu) kullanan diyabetlilerde.

Kan Şekeri Ölçüm Sıklığı Ve Zamanı -4

➤ AÇLIK KAN ŞEKERİ :

Ana öğün öncesinde ölçülen kan şekeridir. Ağızdan ilacınızı içmeden / insülin yapmadan önce bakılır.

➤ TOKLUK KAN ŞEKERİ :

Ana öğünün ilk yudumundan sonra 2. saat bakılan kan şekeridir. Ölçüm öncesi /sonrası alınması gereken ilaç ve insülin varsa yapılmalıdır.

➤ Gebelerde tokluk kan şekeri ölçümü yemeğin başlangıcından 1 saat sonra bakılır.

KAN ŞEKERİ NASIL ÖLÇÜLÜR ?

➤ Şeker ölçüm cihazınız kodlama gerektiren bir cihaz ise ilk kullanımda ve açılan her yeni strip kutusu için kodlama yapılması önem taşır.



KAN ŞEKERİ NASIL ÖLÇÜLÜR ?



➤ Ellerinizi ılık sabunlu suyla yıkayınız. Yıkama imkanınız yoksa alkollü pamukla siliniz.



➤ Parmak delme kalemine deliciyi (lanset) yerleştiriniz. Delme kalemi bireysel kullanım içindir. 1 delici, aynı kişi tarafından en fazla 4 kez kullanılabilir.

➤ Delici için uygun bir derinlik ayarı seçilmelidir.

KAN ŞEKERİ NASIL ÖLÇÜLÜR ?

- Cihazınıza ölçüm çubuğunu yerleştiriniz.
- Parmak delme işlemini parmak ucunun yan kısmından yapmalısınız. Tüm parmaklar sırayla kullanılabilir.
- Delme işleminden sonra hafifçe yukarıdan parmak ucuna doğru sıvazla şekilde kan akışı sağlanmalıdır.
- İlk gelen kan damlası kuru pamukla silinmelidir.

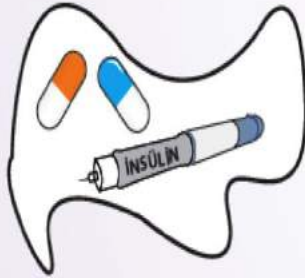


KAN ŞEKERİ NASIL ÖLÇÜLÜR ?

- İkinci kan damlasını test stribine uygun Şekilde değdiriniz.Cihaza kan bulaŐmamasına özen gösteriniz.
- Parmağınıza hafifçe kuru pamuk bastırınız.



Kan şekeri sonucunuz hedeflediğinizden yüksek veya düşük gelirse nedeni anlamaya çalışınız.



İnsülin / ilaç dozu ve zamanını gözden geçiriniz



Egzersiz/aktivite zamanı, süresi yoğunluğu



Yemek zamanı, miktarı, çeşidi

Şeker ölçüm cihazınız ile ilgili sorun yaşarsanız cihazınızın danışma hattını arayınız.

**Diyabet Eğitim Hemřirenizden
kan şekeri lm ve cihaz
kullanımı ile ilgili eğitim alınız.**

**EVDE ŐEKER LŪMŪ
DİYABETLE YOLCULUĐUNUZDA YOLUNUZU
AYDINLATIR**



dinlediđiniz
için
teşekkürler...