

Controle da Glicemia

Nome: _____

Você deverá medir _____ vezes por semana

Em quais horários medir:

- 1) Antes ou depois do café da manhã;
 - 2) Antes ou depois do almoço;
 - 3) Antes do depois do jantar;
 - 5) Se sentir sintomas como mal estar, 'cabeça leve' ou dor de cabeça.
- > Você deve medir 1 vez ao dia. Em cada dia escolha um dos horários acima e anote o valor da glicemia e o horário do dia aferido.

Como medir:

- Lave as mãos e seque-as bem;
- Insira uma das tiras-teste no seu medidor;
- Escolha um dedo da mão e fure com a lanceta;
- Faça pressão ao redor da picada até formar uma gota de sangue;
- Encoste a gota à extremidade da tira que está voltada para si, oposta à que está colocada no interior do aparelho de medição;
- Coloque um algodão para limpar o dedo picado por alguns segundos;
- Aguarda para ver o resultado da glicemia no aparelho;
- Descarte a tira após seu uso.



Controle da Glicemia

Como aplicar insulina

1. Lavar as mãos;
2. Colocar uma agulha em uma seringa de insulina (esterilizados);
SE caneta: Preparar a quantidade de insulina que deve aplicar, rodando a caneta e observando o número no visor.
3. Desinfetar a borracha do frasco de insulina, passando um pedaço de algodão umedecido em álcool;
4. Inserir a agulha no frasco de insulina e aspirar até o número de unidades pré-determinada;
5. Fazer uma prega na pele, utilizando o polegar e o indicador;
6. Inserir completamente a agulha na prega, num ângulo de 45 a 90°, com um movimento rápido e firme;
7. Empurrar o êmbolo da seringa até que todo o conteúdo seja liberado;
8. Esperar cerca de 10 segundos e retirar a agulha de pele, soltando a prega da pele depois de remover a agulha.

Guardar a insulina na geladeira!

1. Evite colocar a insulina na porta, pois é o local onde há maior variação de temperatura e movimento;
2. De preferência, deixe a insulina na parte de baixo da geladeira, entre 2°C e 8°C;
3. Para evitar que a insulina congele, tome cuidado para que ela não encoste no fundo da geladeira. Uma vez congelada ela perde sua função;
4. Para evitar que a insulina caia da geladeira e quebre, armazene em potes dentro da geladeira.

Prevenir é cuidar!

