



Helping all people
live healthy lives

L'importanza dell'autocontrollo

Questo diario è stato disegnato per aiutarti a raggiungere un buon controllo del tuo diabete.

Il buon controllo delle glicemie è lo strumento più efficace per prevenire le complicanze acute e croniche del diabete.

La regolare annotazione delle glicemie in relazione all'alimentazione e ad altre condizioni, quali ad esempio le crisi ipoglicemiche o le attività sportive svolte, ti permettono di valutare l'adequatezza del dosaggio insulinico e di poterne decidere eventuali modifiche.

È importante che il diario, scrupolosamente compilato, sia mostrato al medico in occasione di ogni visita.

Contatti

Nome

Cognome

Indirizzo

Telefono

Misuratore di glicemia in uso

Insulina in uso

Ago per penna/siringa in uso

Diabetologo

Medico di famiglia

Ospedale di riferimento

Farmacia



Iperglicemia

IPERGLICEMIA **(alto livello di zucchero nel sangue)**

ATTENZIONE A

- Aumento della sete
- Aumento del bisogno di urinare
- Stanchezza
- Sensazione di malessere
- Mancanza di appetito
- Dolori addominali
- Perdita di peso
- Alti tassi di chetoni nelle urine

CAUSE

- Mancata o insufficiente somministrazione di insulina
- Errori dietetici
- Malattie
- Stress, pensieri, preoccupazioni
- Esercizio fisico più scarso del solito

COSA FARE

- Controllare la glicemia
- Esame delle urine per i corpi chetonici
- Bere a volontà bevande prive di zucchero
- Consultare il medico

IMPORTANTE

Non dimenticate mai di fare la vostra iniezione di insulina.

Ipoglicemia

IPOGLICEMIA (basso livello di zuccheri nel sangue)

ATTENZIONE A

- Sudorazione profusa
- Tremori
- Giramenti e mal di testa
- Fame
- Tremori
- Stanchezza e sonnolenza
- Pallori
- Visione confusa
- Cambio di umore, nervosismo
- Palpitazioni
- Confusione
- Nausea
- Calo dell'attenzione

CAUSE

- Eccessiva somministrazione di insulina
- Scarsa alimentazione
- Ritardo nell'assunzione del pasto
- Lavoro fisico eccessivo
- Eccessivo consumo di alcool/farmaci

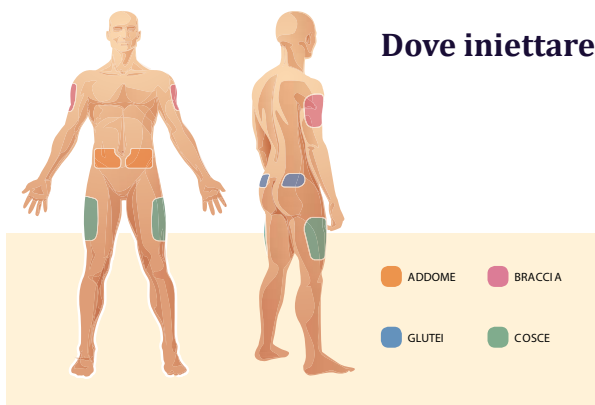
COSA FARE

- Confermare l'esistenza dell'ipoglicemia misurando con glucometro
- Consumare cibo e bevande contenenti 15 g di zucchero a rapido assorbimento
- Non somministrare insulina
- Somministrare glucagone se si manifesta perdita di conoscenza
- Rimisurare la glicemia dopo 15 minuti

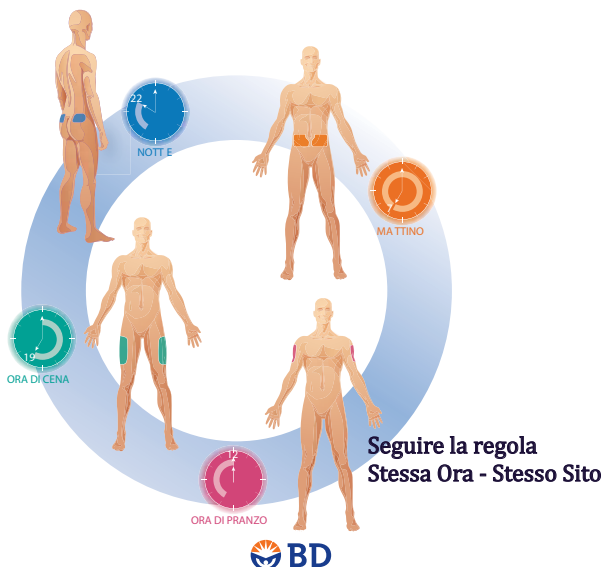
IMPORTANTE

Se non riuscite a risvegliare la persona, **NON** somministrare liquidi.
Chiamare un medico o un'ambulanza.

Siti e rotazione



La rotazione dei siti





Dividere il sito in quadranti e iniettare in un quadrante alla settimana.



All'interno del quadrante, spostarsi di **almeno 1 cm** ad ogni iniezione. Alternare sempre lato destro e lato sinistro.

Dove inietti? segna con una X

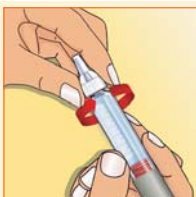
	Addome	Braccia	Glutei	Cosce
Colazione				
Pranzo				
Cena				
Notte (o altro)				

Quando ti è stato controllato il sito?

	Data 1	Data 2	Data 3	Data 4
Addome				
Braccia				
Glutei				
Cosce				

La tecnica di iniezione

Dove iniettare



Avvitare l'ago alla penna



Espellere 2 unità

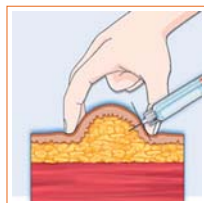


Selezionare la dose da iniettare

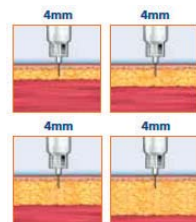


Iniettare lentamente

La tecnica del pizzico



Pizzico (con aghi di lunghezza $> 4\text{mm}$)



Senza pizzico con aghi da 4mm

Per saperne di più sulla tecnica di iniezione, visita il nostro sito www.bddiabeto.it

Consigli utili



Controllare il sito



Lavare le mani prima dell'iniezione



Non disinfettare il sito



Non massaggiare il sito



Non iniettare attraverso i vestiti



Se si utilizzano insuline torbide ruotare gentilmente la penna



Conservare l'insulina in uso a temperatura ambiente e quella nuova in frigorifero e tenere al riparo dalla luce



Usare gli aghi 1 sola volta e rimuovere l'ago subito dopo l'iniezione

GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



GLICEMIE

nzo

Cena

Data

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo

prima

2h
dopo



Note

[illegible]

Sono le piccole cose che migliorano la vita



BD Micro-Fine™ + 32G x 4mm.

Meno male... è così piccolo!

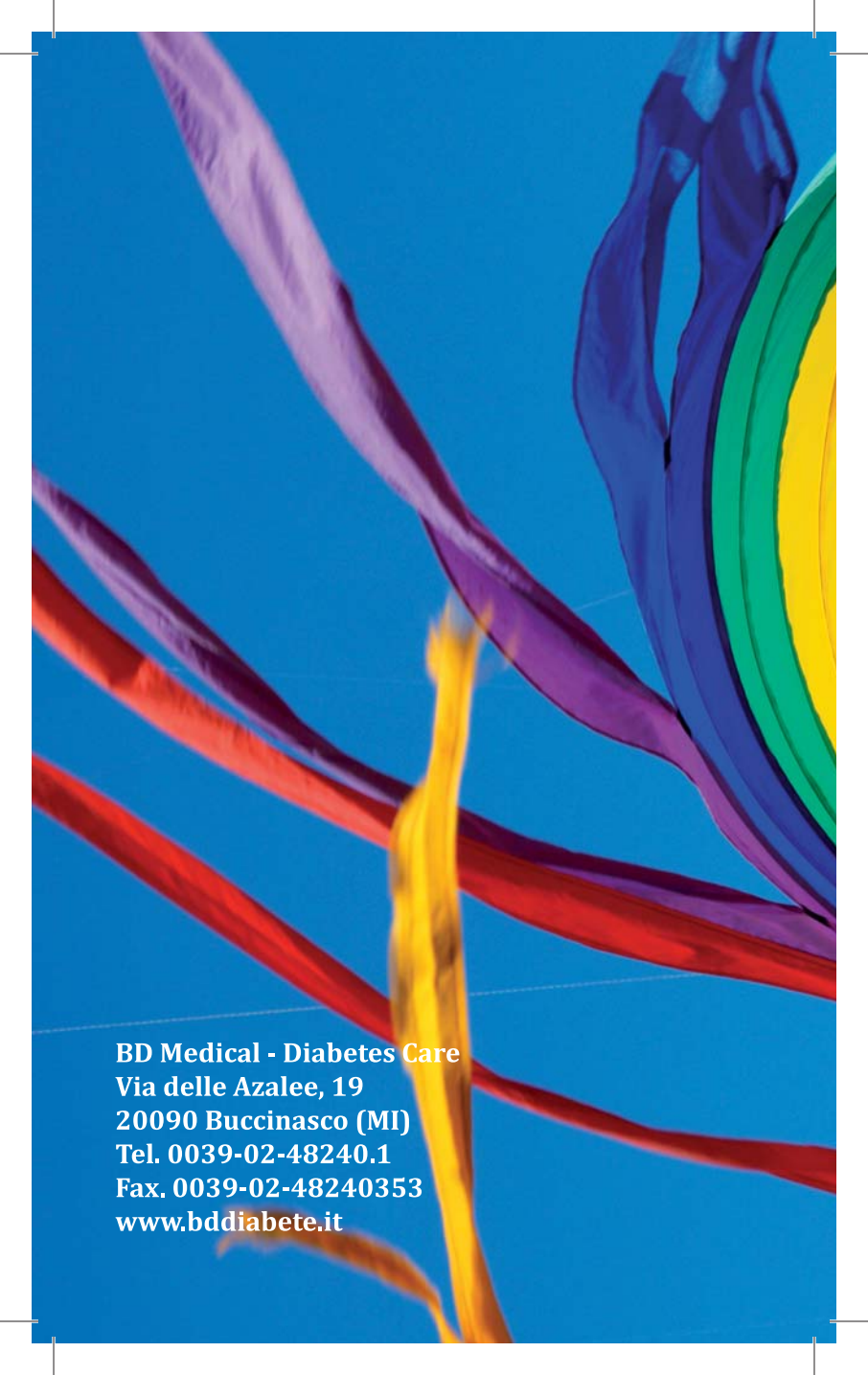
Grazie alle sue dimensioni, l'ago BD Micro-Fine™ da 4 mm offre semplicità d'uso e elevato comfort a tutti i pazienti che iniettano insulina e può essere utilizzato anche sulle persone obese o in sovrappeso.

E tu quale usi?



Helping all people
live healthy lives

Autorizzazione Ministeriale del 20/06/2011



BD Medical - Diabetes Care
Via delle Azalee, 19
20090 Buccinasco (MI)
Tel. 0039-02-48240.1
Fax. 0039-02-48240353
www.bddiabete.it