

Pomożemy Ci ruszyć do przodu

Dzienniczek samokontroli

ONETOUCH®

Materiał przeznaczony dla użytkowników glukometrów OneTouch®

DANE OSOBOWE

Imię ..... Nazwisko .....

Adres ..... Kod pocztowy .....

Numer telefonu .....

W nagłych przypadkach należy skontaktować się z:

Imię i nazwisko .....

Numer telefonu .....

Dane mojego lekarza / pielęgniarki i poradni:

Moja poradnia .....

Imię i nazwisko lekarza / pielęgniarki .....

Numer telefonu .....

Godziny przyjęć .....

Pieczątka lekarza / pielęgniarki:

TWÓJ DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

Dzienniczek został opracowany specjalnie z myślą o osobach chorych na cukrzycę, które są poddawane insulinoterapii. Pomoże on Tobie i Twojemu lekarzowi zrozumieć, jak dieta, aktywność fizyczna i dawkowanie insuliny wpływają na stężenie glukozy we krwi. To z kolei umożliwi lepszą kontrolę cukrzycy. Mamy nadzieję, że dzienniczek będzie przydatny w codziennej samokontroli glikemii za pomocą glukometru OneTouch®.

Jesteśmy po to, by pomagać

Nasz Dział Wsparcia Klienta OneTouch® jest do Twojej dyspozycji, aby ułatwić Ci używanie glukometru OneTouch®. Możesz skontaktować się z nami także po to, aby uzyskać poradę dotyczącą glukometru.

Zarejestruj swój glukometr

Wypełnij, podpisz i odeślij Kartę Gwarancyjną – dzięki temu uzyskasz dożywotnią gwarancję na glukometr (w tym: bezpłatna wymiana popsutego glukometru) oraz pierwszeństwo w otrzymywaniu informacji o naszych usługach i nowościach.

* Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

Zadzwoń do nas już teraz

Pomożemy Ci zarejestrować glukometr i rozpocząć jego używanie

801 23 23 23*

od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-16.30

Więcej informacji na:
www.OneTouch.synoptis.pl

ZALECANE LECZENIE

Typ insuliny

A. ☐ B. ☐

Dawkowanie insuliny

Rano	A. ☐	B. ☐
Południe	A. ☐	B. ☐
Wieczór	A. ☐	B. ☐
Przed snem	A. ☐	B. ☐

Inne zalecenia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOCELOWY POZIOM GLUKOZY WE KRWI
ZAKRESY WYNIKÓW POMIARÓW

Uzgodnij ze swoim lekarzem, jakie powinny być docelowe zakresy Twojej glikemii. Zapisz je, aby wiedzieć, czy wynik pomiaru jest w zakresie, poniżej czy powyżej.

Glukometr OneTouch Select® Plus

ma wstępnie ustawiony zakres:

- „Ogólny" (70–180 mg/dL),
- „Przed posiłkiem" (70–130 mg/dL),
- „Po posiłku" (120–180 mg/dL)*.

Glukometr OneTouch Select Plus Flex®

ma wstępnie ustawiony zakres „Ogólny" (70-180 mg/dL)** i nie posiada funkcji oznaczania pomiarów okołoposiłkowych. Jeśli ustalone z Twoim lekarzem zakresy różnią się od tych fabrycznie ustawionych w glukometrze, prosimy o kontakt z Działem Wsparcia Klienta OneTouch®, który pomoże w dopasowaniu zakresów do indywidualnych potrzeb.

* Pamiętaj, aby skonsultować z lekarzem/pielęgniarką jaka dolna i górna granica zakresu jest dla Ciebie odpowiednia.

** Dolna i górna granica zakresu ustawione w glukometrze OneTouch Select Plus Flex® dotyczą wszystkich wyników pomiarów glikemii, w tym pomiarów, które zostały przeprowadzone przed lub po posiłku, w związku z przyjmowaniem leków czy też wykonanych podczas innych aktywności, które mogą mieć wpływ na poziom glukozy we krwi.

Docelowy poziom glikemii [mg/dL]:



Poziom glukozy nigdy nie powinien być:



Zalecana częstotliwość przeprowadzania pomiarów

☐ x dziennie ☐ x tygodniowo

ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ
WYKONYWANIA POMIARÓW

Uzgodnij ze swoim lekarzem, jaki schemat pomiarów będzie dla Ciebie najlepszy. Zaznacz w poniższej tabeli znakiem „x" porę w ciągu dnia, kiedy należy przeprowadzić pomiar. Pomoże Ci to w regularnej samokontroli glikemii.

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
na czczo							
przed śniadaniem							
po śniadaniu							
przed obiadem							
po obiedzie							
przed kolacją							
po kolacji							
o godzinie							

PRZYDATNE WSKAZÓWKI

PAMIĘTAJ! Przed użyciem glukometru uważnie przeczytaj Przewodnik użytkownika i instrukcje, które są częścią systemu do samokontroli glikemii.

1. Przed każdym pomiarem umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i wysusz dokładnie. Nie używaj środków z alkoholem, gdyż może to zaburzyć wynik pomiaru.
2. Do każdego nakłucia używaj nowego, sterylnego ostrza.
3. Do nakłucia wybierz wewnętrzną stronę palca środkowego, serdecznego lub małego – zmieniaj palec i stronę opuszki za każdym razem.
4. Przed pomiarem upewnij się, że paski nie są przeterminowane.
5. Nie porównuj wyników otrzymanych na różnych glukometrach nawet jeśli są tej samej firmy, gdyż glukometry różnią się między sobą metodą pomiaru i wrażliwością na substancje zakłócające pomiar.
6. W razie wątpliwości, czy glukometr wskazuje dobry wynik, wykonaj test z roztworem kontrolnym lub badanie w laboratorium.
7. Nie pożyczaj glukometru i nakłuwacza innym osobom, w tym członkom rodziny.
8. Uzgodnij z lekarzem, jaka dolna i górna granica docelowego zakresu pomiaru glikemii jest dla Ciebie odpowiednia.*
9. Oznaczaj pomiary okołoposiłkowe, aby móc lepiej zrozumieć, jak to, co jesz wpływa na poziom glikemii.**
10. Używaj glukometru, który spełnia kryteria dotyczące dokładności zgodne z normą EN ISO 15197:2015*** – zapytaj o taki swojego lekarza.



ColourSure™ TECHNOLOGY

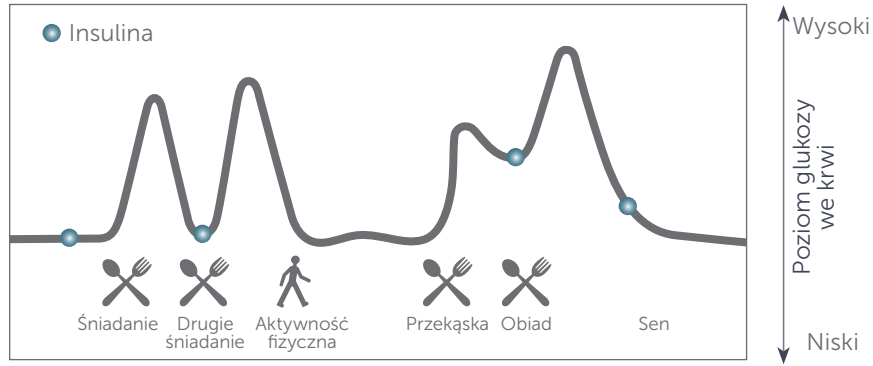
SPEŁNIA WSZYSTKIE KRYTERIA EN ISO 15197:2015***

WYKONYWANIE POMIARÓW NA CZCZO, PRZED POSIŁKIEM I PO POSIŁKU

Kontrola stężenia glukozy we krwi przed posiłkiem i po posiłku może dostarczyć Ci informacji o wpływie spożywanych posiłków i przyjmowanej insuliny na stężenie glukozy.

24-godzinny cykl

Śledź zmiany stężenia glukozy we krwi dzięki regularnym pomiarom na czczo, przed posiłkiem i po posiłku.



Przykład typowego profilu glikemii

* Pamiętaj, aby skonsultować z lekarzem/pielęgniarką jaka niska i wysoka granica zakresu jest dla Ciebie odpowiednia. Niska i wysoka granica zakresu ustawione w glukometrze OneTouch Select Plus Flex® dotyczą wszystkich wyników pomiarów glikemii, w tym pomiarów, które zostały przeprowadzone przed lub po posiłku, w związku z przyjmowaniem leków czy też wykonanych podczas innych aktywności, które mogą mieć wpływ na poziom glukozy we krwi.

** Glukometr OneTouch Select® Plus posiada funkcję oznaczania pomiarów około posiłkowych. Glukometr OneTouch Select Plus Flex® nie posiada takiej funkcji.

*** EN ISO 15197:2015 In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2013).

JAK KORZYSTAĆ Z DZIENNICZKA

	ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			SEN			UWAGI
Data	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	
17/11/2017	108	122		85	133		112	166		112	63		Hipoglikemia o 2^{00}

Należy zapisać wyniki pomiaru przed posiłkiem i po posiłku

Należy zapisać typ i liczbę jednostek podanej insuliny.

Należy zapisać wszelkie istotne zdarzenia z ostatnich 24 godzin, np. hipoglikemię, wysokie ciśnienie krwi, zmianę diety, chorobę itp.

Korzystaj z dzienniczka, aby dowiedzieć się, jak posiłki, przepisane leczenie i aktywność fizyczna wpływają na stężenie glukozy we krwi. Możesz wykorzystać te informacje, aby ułatwić sobie dokonywanie codziennych wyborów i zrozumieć wyniki pomiarów.
Sposób wypełniania dzienniczka:

1. Przy pomiarze poziomu glukozy przed posiłkami* zapisz codzienne wyniki w rubryce „Przed" przy odpowiedniej porze dnia (np. przed śniadaniem, przed obiadem itp.). Przy pomiarze po posiłkach* zapisz codzienne wyniki w rubryce „Po 2 godz." przy odpowiedniej porze dnia (np. po śniadaniu, po obiedzie itp.).
2. Zapisz typ i ilość przepisanego leku, który został zażyty.
3. Zakreśl wynik jeśli jest poniżej lub powyżej docelowego zakresu, aby łatwo było go dostrzec.
4. W rubryce „Uwagi" zapisz wszelkie istotne zdarzenia, takie jak posiłki, aktywność fizyczna, hipoglikemia, choroba lub stres.

Pamiętaj, aby zawsze zmierzyć poziom glikemii przed posiłkiem i 2 godziny po posiłku.*

* Uzgodnij ze swoim lekarzem w jakich porach wykonywać pomiar, aby lepiej kontrolować cukrzycę

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			SEN			UWAGI
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

Data	ŚNIADANIE			OBIAD		
	Na czczo	Po 2 godz.	Insulina	Przed	Po 2 godz.	Insulina

KOLACJA			SEN			UWAGI
Przed	Po 2 godz.	Insulina	Przed	2^{00}-3^{00}	Insulina	

NASTĘPNA WIZYTA

Data Godzina

NASTĘPNA WIZYTA

Data Godzina

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

ZALECENIA LEKARZA

Data	Zalecenia	Podpis lekarza

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal® wraz z glukometrem OneTouch Select Plus Flex® może pomóc w łatwym sprawdzeniu i zrozumieniu poziomu cukru we krwi

ColourSure™ TECHNOLOGY

Bluetooth®





Apple, App Store i logo Apple są znakami towarowymi Apple Inc. zarejestrowanymi w USA i innych krajach. Google Play i logo Google Play są znakami towarowymi Google LLC. Znak słowny i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc. i są wykorzystywane przez LifeScan Scotland Ltd. na podstawie licencji. Pozostałe znaki handlowe i nazwy handlowe należą do ich właścicieli.



W zestawie z glukometrami OneTouch® znajduje się nakłuwacz OneTouch® Delica® Plus i ostrza OneTouch® Delica®

Stworzone dla komfortu pomiaru z systemem kontroli Advanced Glide®, aby zapewnić płynne i precyzyjne nakłucie

Nakłuwacz OneTouch® Delica® Plus to wyrób medyczny pozwalający na pobranie kropli krwi włośniczkowej z opuszki palca w bezpieczny i łatwy sposób. Wyłącznie do użycia z paskami OneTouch® Delica® Plus i OneTouch® Delica®.

Asahi Polyslider Co., Ltd. 860-2 Misaki, Maniwa Okayama 719-3226 Japan
Dystrybutor NEUCA S A Szosa Bydgoska 58, 87-100 Toruń, Germany
EC REP LifeScan Europe, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland



Paski testowe OneTouch Select® Plus

Dokładne wyniki, którym możesz zaufać

- Automatycznie dopasowują się do naturalnych zmian w poziomie czerwonych krwinek

Paski testowe OneTouch Select® Plus to wyrób medyczny przeznaczony do wykonywania samodzielnych pomiarów poziomu glukozy we krwi. Do stosowania z produktami z rodziny OneTouch Select® Plus

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor NEUCA S A Szosa Bydgoska 58, 87-100 Toruń
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany



Glukometr OneTouch Select Plus Flex®

- Niewielki rozmiar, aby móc wszędzie zabrać go ze sobą
- Duży, czytelny ekran
- Pamięć 500 wyników pomiaru
- Łączność Bluetooth pozwala przesyłać wyniki pomiaru z glukometru do aplikacji OneTouch Reveal®

Glukometr OneTouch Select Plus Flex® - system kontroli poziomu glukozy we krwi, przeznaczony do samodzielnego wykonania ilościowego pomiaru stężenia glukozy we krwi z naczyń włosowatych.

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor Synoptis Pharma Sp. z o o, ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany



Glukometr OneTouch Select Plus®

- Oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych, aby lepiej zrozumieć wpływ posiłków na poziom cukru
- Dopasowanie zakresów docelowych do indywidualnych potrzeb
- Średnie wyniki z 7, 14, 30 i 90 dni

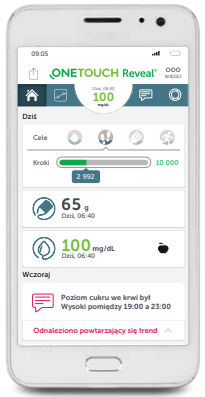
Glukometr OneTouch Select Plus® - system kontroli poziomu glukozy we krwi, przeznaczony do samodzielnego wykonania ilościowego pomiaru stężenia glukozy we krwi z naczyń włosowatych.

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor Synoptis Pharma Sp. z o o, ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Technologia dla poprawy jakości życia z cukrzycą





Glukometr OneTouch Select Plus Flex® z aplikacją OneTouch Reveal® pomoże Ci zmienić sposób, w jaki widzisz poziom cukru we krwi.

Zeskanuj kod QR,

żeby zainstalować aplikację lub wpisz „OneTouch Reveal" do przeglądarki w App Store lub Google Play.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Elektroniczny dzienniczek samokontroli

przedstawia dane w formie czytelnych, spersonalizowanych tabel, które pozwalają szybko ocenić powiązania pomiędzy poziomem cukru we krwi a posiłkami, przyjmowaniem insuliny i aktywnością fizyczną.

ColourSure™ TECHNOLOGY

Bluetooth®





Można wyświetlić podsumowanie graficzne wyników z 7, 14, 30 i 90 dni, na którym widać, jak często poziom cukru był zbyt niski lub zbyt wysoki.

ONETOUCH®

Zachęcamy do kontaktu z Działem Wsparcia Klienta OneTouch®

Oferujemy pomoc w razie pytań dotyczących obsługi Twojego glukometru OneTouch®, w tym darmową wymianę popsutego nakłuwacza OneTouch® lub glukometru (koszt wysyłki ponosi dystrybutor glukometrów OneTouch®).



Odwiedź stronę **www.OneTouch.synoptis.pl**



Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu **801 23 23 23***



Wyślij email na adres **info@onetouch.pl**

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

* Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–16:30. Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

© Synoptis Pharma spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie przy ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy KRS pod numerem 0000225105, NIP 646-266-34-42, kapitał zakładowy 18.000.000 zł GENDIA/OTR/06.2023/2