

Dzienniczek samokontroli

ONETOUCH®

Twój dzienniczek samokontroli

Dzienniczek został opracowany specjalnie z myślą o kobietach z cukrzycą ciążową. 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® czy korzystanie z aplikacji OneTouch Reveal®.

Zadzwoń do nas już teraz

Pomożemy Ci w przypadku problemów z obsługą glukometru



801 23 23 23*

od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-16.30



Więcej informacji na temat glukometrów OneTouch®:

www.OneTouch.synoptis.pl

Materiał przeznaczony dla użytkowniczek glukometrów OneTouch®

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

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 . . . . .

Pieczątka lekarza/pielęgniarki:

Numer telefonu . . . . .

Godziny przyjęć . . . . .

Docelowy poziom glukozy we krwi. Zakresy wyników pomiarów

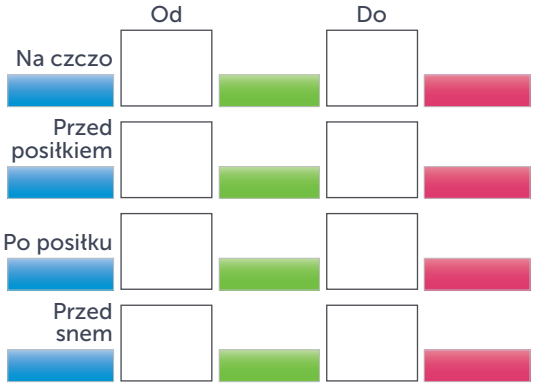
Uzgodnij ze swoim lekarzem, jakie powinny być docelowe zakresy Twojej glikemii. Zapisz je, aby wiedzieć, czy wynik pomiaru jest w zakresie, poniżej czy powyżej.

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

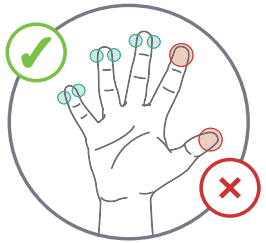
Zalecana częstotliwość wykonywania pomiarów

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 glikemii. 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 każdym pomiarem umyj ręce ciepłą wodą z mydłem. Nie używaj środków z alkoholem, gdyż może to zaburzyć wynik pomiaru.
- Do każdego nakłucia używaj nowego, sterylnego ostrza.
- Do nakłucia wybierz wewnętrzną stronę palca środkowego, serdecznego lub małego – zmieniaj palec i stronę opuszki za każdym razem.
- Przed pomiarem upewnij się, że paski testowe nie są przeterminowane.
- Krew do pomiaru glikemii powinna swobodnie wypływać z miejsca nakłucia. Nigdy nie wyciskaj krwi! Jeśli nie pozyskasz odpowiedniej ilości krwi, ukłuj ponownie palec w innym miejscu.



- Nie porównuj wyników otrzymanych na różnych glukometrach nawet jeśli są produkowane przez tę samą firmę, gdyż glukometry różnią się między sobą metodą pomiaru i wrażliwością na substancje zakłócające pomiar.
- W razie wątpliwości, czy glukometr wskazuje dobry wynik, wykonaj test z roztworem kontrolnym lub badanie w laboratorium.
- Nie pożyczaj glukometru i nakłuwacza innym osobom, w tym członkom rodziny.
- Uzgodnij z lekarzem, jaka dolna i górna granica docelowego zakresu pomiaru glikemii jest dla Ciebie odpowiednia.
- Oznaczaj pomiary okołoposiłkowe, aby móc lepiej zrozumieć, jak to, co jesz wpływa na poziom glikemii.*



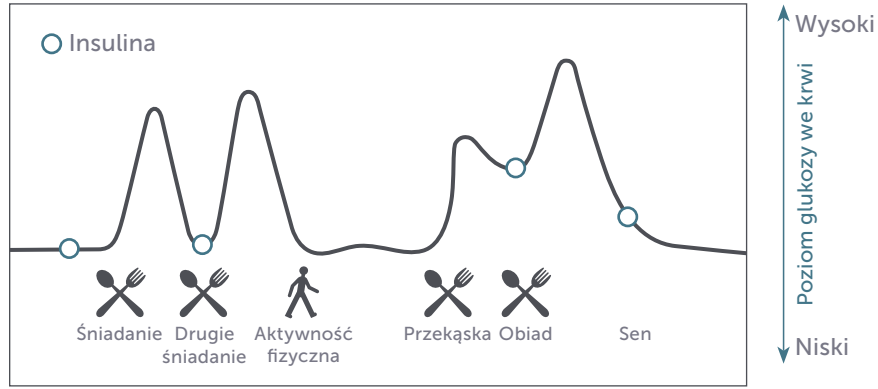
* Glukometr OneTouch Select® Plus posiada funkcję oznaczania pomiarów okołoposiłkowych. Glukometr OneTouch Select Plus Flex® nie posiada takiej funkcji.

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

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Data	Glikemia na czczo	Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia		Insulina	Glikemia 1 godz. po kolacji	Insulina	Glikemia w nocy	Uwagi
			1 godz. po śniadaniu	1 godz. po II śniadaniu		1 godz. po obiedzie	1 godz. po podwieczorku					

Glukoza na czczo i przed posiłkami: 70–90 mg/dL
Maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku:< 140 mg/dL

Tydzień ciąży

Masa ciała kg

Zalecenia

Następna wizyta

Data Godzina

Następna wizyta

Data Godzina

Glukometry z rodziny OneTouch® z technologią ColourSure™ pomogą Ci lepiej zrozumieć wyniki pomiarów



SPEŁNIA WSZYSTKIE KRYTERIA EN ISO 15197:2015*

ColourSure™ TECHNOLOGY

Bluetooth®

*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).

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.



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



Glukometr OneTouch Select Plus Flex®

- Niewielki rozmiar, aby móc wszędzie zabrać go ze sobą
- Duży, czytelny ekran
- Pamięć 500 wyników
- Darmowa aplikacja OneTouch Reveal® w języku polskim dostępna w Google Play i App Store

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

Do tych glukometrów pasują paski testowe OneTouch Select® Plus

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®.
Ostrza do lancetów marki One Touch® Delica® Plus to wyroby medyczne przeznaczone do nakłuwania opuszka palca w celu pobrania próbki krwi włośniczkowej do pomiaru poziomu glukozy. Do stosowania z nakłuwaczem OneTouch® Delica® Plus, wyłącznie do jednorazowego użytku.

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



Nakłuwacz i ostrza OneTouch® Delica® Plus

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

Zamów na **www.Apteline.pl**

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

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®).



www.OneTouch.synoptis.pl



801 23 23 23*



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/05.2023/1