

דף ניטור עצמי
רמות סוכר והזרקת אינסולין

| יחידות אינסולין ארוך טווח שהוזרקו | לפני השינה | ארוחת ערב | | | ארוחת צהריים | | | ארוחת בקר | | | תאריך | יום |
|---|---------------|-------------------------------|--|----------------|-------------------------------|--|----------------|-------------------------------|--|----------------|-------|-------|
| | | שעתיים אחרי סיום הארוחה | יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו | לפני הארוחה | שעתיים אחרי סיום הארוחה | יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו | לפני הארוחה | שעתיים אחרי סיום הארוחה | יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו | לפני הארוחה | | |
| | | | | | | | | | | | | ראשון |
| | | | | | | | | | | | | שני |
| | | | | | | | | | | | | שלישי |
| | | | | | | | | | | | | רביעי |
| | | | | | | | | | | | | חמישי |
| | | | | | | | | | | | | שישי |
| | | | | | | | | | | | | שבת |
| | | | | | | | | | | | | ראשון |
| | | | | | | | | | | | | שני |
| | | | | | | | | | | | | שלישי |
| | | | | | | | | | | | | רביעי |
| | | | | | | | | | | | | חמישי |
| | | | | | | | | | | | | שישי |
| | | | | | | | | | | | | שבת |

- ✓ רחץ היטב ידיים לפני הבדיקה, להסרת שאריות סוכר
- ✓ ייבש היטב את הידיים למניעת דילול טיפת הדם במים
- ✓ בדוק תאריך תפוגה של מקלוני הבדיקה (רשום על קופסת המקלונים)
- ✓ דקור בעזרת הדוקרן הייעודי את קצה האצבע
- ✓ הוצא כמות דם מספקת מהאצבע
- ✓ הצמד את מקלון הבדיקה לטיפת הדם. המקלון שואב את הטיפה (אין למרוח את הטיפה על המקלון)
- ✓ רשום את התוצאה בגיליון
- ✓ הבא אתך את דף המעקב בביקור הראשון במרפאה בקהילה לאחר השחרור