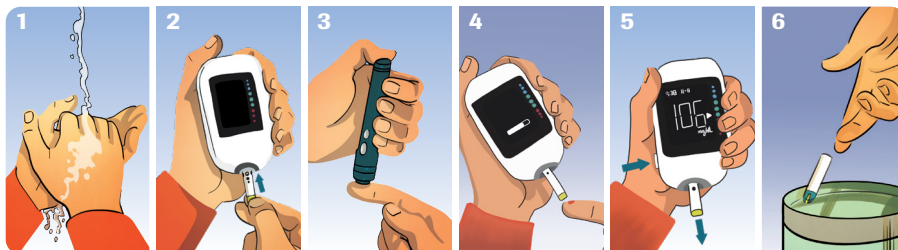
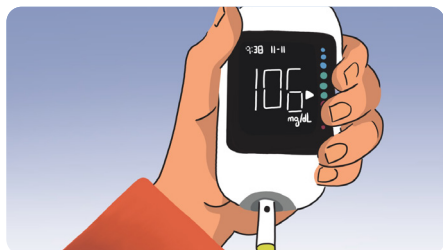


7 - Il monitoraggio domiciliare della glicemia

L'automonitoraggio domiciliare della glicemia è uno strumento terapeutico, pertanto è necessario un percorso educativo che insegni ad interpretare le glicemie per modificare di conseguenza la terapia e/o lo stile di vita.

6 passi per sapere “come va il diabete” con il glucometro



Chi ha il diabete può controllare in modo semplice l'andamento della sua glicemia. L'obiettivo è:

A digiuno: da _____ a _____ mg/dl
 2 ore dopo
 i pasti: da _____ a _____ mg/dl

Per l'automonitoraggio occorrono i seguenti strumenti: glucometro, strisce e pungidito.

1. Il primo passo è lavarsi le mani e asciugarle accuratamente.
2. Inserire la striscia nel glucometro e seguire le istruzioni sul display.
3. Preparare il pungidito e pungere a lato del polpastrello.
4. Appoggiare perpendicolarmente la striscia alla goccia di sangue.
5. Attendere il risultato e annotarlo nel diario.
6. Eliminare la striscia utilizzata in appositi contenitori (se necessario).

La frequenza dell'automonitoraggio della glicemia



La frequenza dell'automonitoraggio glicemico domiciliare è prescritta dal Team Diabetologico in base al tipo di diabete e al tipo di terapia: l'obiettivo è raccogliere informazioni utili per gestire al meglio il diabete. Va eseguito più frequentemente in caso di febbre, digiuno, nausea, vomito, esercizio fisico, poiché in queste condizioni si possono verificare iperglicemie.



Chi utilizza l'insulina deve controllare la glicemia, al mattino a digiuno e prima di ogni pasto per adeguare la dose di insulina ai valori di glicemia e dopo i pasti per verificare se le dosi di insulina somministrate sono state adeguate, secondo le indicazioni fornite dal medico.



Anche nelle persone che non fanno insulina, è utile periodicamente controllare la glicemia a digiuno, prima e dopo i pasti, per verificare se si mantengono gli obiettivi glicemici condivisi con il medico.