

Patient Details

Name	
City	
Address	
Phone	
Doctor's Name	
Diabetes Educator's Name	
Dietician's Name	

In Case of Emergency, inform:

Name	
Phone	

Importance of blood glucose home record

Monitoring your blood sugar will help you and your doctor learn how food, activity levels, stress, medicine and insulin affect your blood sugar level. High blood sugar can remain without symptoms until it is in the extremes. By controlling your blood glucose levels, you can prevent or delay the onset and severity of any potential long term complication of diabetes. If your blood glucose is elevated for long periods, it may damage your kidneys, eyes, feet, nervous system and your heart.

Home record updated

When you need direction with your diabetes management, structured monitoring is required. Structured blood glucose monitoring means checking your blood glucose levels at certain times of the day (for instance after meals) for a given period (say two weeks) and then working with your diabetes healthcare team to figure out what is impacting on your blood glucose levels. If you need guidance, your healthcare team can help you understand what works for you in different situations.

Together with your healthcare team, you will decide the following:

- Your personal blood glucose targets
- Over what period of time and how many times a day you should check your blood glucose levels?
- Which levels you will report back to your healthcare team?
- When together you will review your blood glucose levels

Are you running into structured monitoring?

There are perceived barriers to structured monitoring, but overcoming them is important. Structured monitoring can be empowering and enables you to assess the effects of lifestyle changes and medications on your blood glucose levels. This allows you to undertake necessary interventions to improve your long-term health outcomes.

Looking for patterns

- Decide on a three-day period when you will be able to check your glucose levels at set times.
- Everyday for three days, check and write down your glucose level before and two hours after breakfast, lunch and dinner, and then again before bedtime.
- Also write down any other relevant information, e.g. What you ate, any physical activity.
- Check your glucose levels against your personal targets, to see if they are within, above or below target.
- What did you discover? Was your glucose level ever low (hypo) before meals or after activity? Was it ever high (hyper) after meals? By how much? What had you eaten?
- What does this mean for your ongoing diabetes self-care?

Key to success

- Think glucose monitoring, not glucose checking.
- There are no good or bad results, just useful information your results will guide you on future management strategies and prepare you for certain situations.

Blood glucose targets

Blood glucose level (except in pregnancy)

- Fasting glucose (fbg) < 130 mg/dl (< 7.0 mmol/l)
- Glucose level 2 hours after food (ppg) <180 mg/dl (<10.0 mmol/l)

You will need to record your blood sugar levels according to the testing pattern that you and your diabetes educator decide will work for you. Just because there are 8 spaces for each day doesn't mean that you need to test that much. Only check and record your blood glucose test results according to agreed pattern.



Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

Blood glucose level

Day/Date	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Before	After 2Hrs	Before	After	Before	After

[illegible]

Insulin doses

Insulintype/s_____

Bedtime	Other	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bedtime	Other
---------	-------	------------------	--------------	---------------	----------------	-------

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]

نوع الأنسولين

[illegible]

مستوى سكر الدم

[illegible]



فتاح النجاح

- فكر في مراقبة الجلوكوز ، وليس فحص الجلوكوز.
- لا توجد نتائج جيدة أو سيئة ، فقط معلومات مفيدة ستوجهك نتائجك إلى استراتيجيات الإدارة المستقبلية وتجهزك لمواقف معينة.

النسبة الطبيعية لسكر الدم

مستوى سكر الدم (باستثناء الحوامل):

- صائم - أقل من 130 مجم / ديسميتر اي أقل من 7.0 ميليمول
- بعد الأكل بساعتين - أقل من 180 مجم/ ديسميتر اي أقل من 10.0 ميليمول

ستحتاج إلى تسجيل مستويات السكر في الدم وفقا لنمط الاختبار الذي تقرر أنت ومعلم السكري الخاص بك أنه سيعمل من أجلك. فقط ألن هناك 8 مساحات لكل يوم لا يعني أنك بحاجة إلى اختبار ذلك القدر. قم فقط بفحص وتسجيل نتائج اختبار جلوكوز الدم وفقا لنمطك.

البحث عن أنماط

- حدد فترة ثلاثة أيام يمكنك خلالها فحص مستويات الجلوكوز لديك في أوقات محددة.
- كل يوم لمدة ثلاثة أيام ، تحقق من مستوى الجلوكوز لديك واكتبه قبل وبعد ساعتين من الإفطار والغداء والعشاء ، ثم مرة أخرى قبل النوم.
- اكتب أيضا أي معلومات أخرى ذات صلة ، على سبيل المثال ما أكلته ، أي نشاط بدني.
- تحقق من مستويات الجلوكوز مقابل أهدافك الشخصية ، لمعرفة ما إذا كانت ضمن أو أعلى أو قل من الهدف.
- ماذا اكتشفت؟ هل كان مستوى الجلوكوز لديك منخفضا (نقص السكر) قبل الوجبات أو بعد النشاط؟ هل كانت مرتفعة (مفرطة) بعد الوجبات؟ بكم؟ ماذا أكلت؟
- ماذا يعني هذا للرعاية الذاتية المستمرة لمرض السكري؟

مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك ، ستقرر ما يلي:

- أهداف جلوكوز الدم الشخصية
- ما هي الفترة الزمنية وكم مرة في اليوم يجب عليك فحص مستويات السكر في الدم؟
- ما المستويات التي ستقدمها إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك؟
- عندما تقومان معا بمراجعة مستويات الجلوكوز في الدم

هل تدخل في مراقبة منظمة؟

هناك حواجز متصورة أمام المراقبة المنظمة ، ولكن التغلب عليها أمر مهم. يمكن أن تكون المراقبة المنظمة مفيدة وتمكنك من تقييم آثار تغييرات نمط الحياة والأدوية على مستويات السكر في الدم. يتيح لك ذلك إجراء التدخلات اللازمة لتحسين نتائجك الصحية على المدى الطويل.

أهمّية فحص سكر الدم في البيت

قياس سكر الدم سيساعدك و طبيبك المعالج بفحص كيفية تأثير الطعام ، مستوى النشاط ، الإجهاد، الأدوية و الإنسولين على مستوى سكر الدم لديك. إرتفاع مستوى سكر الدم ممكن أن يبقى بدون عوارض حتى يصل إلى القمة. بالحفاظ على مستوى سكر الدم يمكنك منع أو تأجيل حدوث أي مضاعفات للسكري. إذا كان مستوى سكر الدم مرتفع لديك لمدة طويلة فمن المحتمل أن يؤثر على كليتيك، عينيك، جهازك العصبي و قلبك.

سجل التحديثات المنزلي

عندما تحتاج إلى توجيه بشأن إدارة مرض السكري لديك، يلزم وجود مراقبة منظمة. تعني المراقبة المنظمة لنسبة الجلوكوز في الدم فحص مستويات الجلوكوز في الدم في أوقات معينة من اليوم (على سبيل المثال بعد الوجبات) لفترة معينة (على سبيل المثال أسبوعين) ثم العمل مع فريق الرعاية الصحية لمرض السكري لمعرفة ما الذي يؤثر على مستويات السكر في الدم. إذا كنت بحاجة إلى إرشادات ، فيمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في فهم ما يناسبك للحالات المختلفة.

بيانات المريض

	الإسم
	الإماره
	العنوان
	الهاتف
	اسم الطبيب
	اسم مئقف السكري
	اسم أخصائي التغذية

في حالة الطوارئ الرجاء إبلاغ :

	الإسم
	الهاتف