

AUTOANÀLISI EN LA DIABETIS MELLITUS

Educació sanitària per a l'autocura

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per què puguis fer l'autoanàlisi de la glicèmia de manera correcta.

QUÈ ÉS L'AUTOANÀLISI?

És una tècnica que consisteix a **analitzar la quantitat de glucosa** mitjançant l'ús d'un glucòmetre.

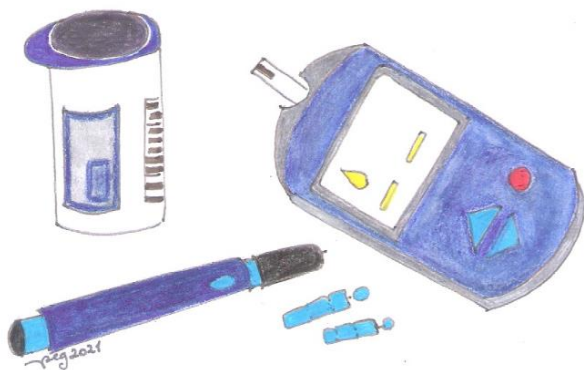
Utilitzeu la mesura de la glucèmia capil·lar d'acord a la **frequència d'autoanàlisi que li hagi recomanat el seu equip sanitari**.

- Hem d'utilitzar l'autoanàlisi com una eina terapèutica.
- No es tracta només de mirar-se el sucre sinó de prendre decisions i fer accions en concordança amb els resultats.

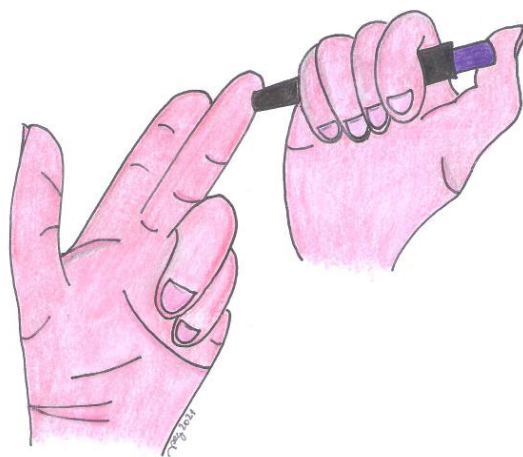
PROCEDIMENT:

Abans de realitzar la mesura de la glucèmia capil·lar, cal fer una **higiene de mans** o de la zona de punció.

- **Enceneu la màquina**, poseu la tira per realitzar el control i espereu a què estigui preparat per posar la gota de sang.



- **Trieu la zona de punció**, aquesta serà als laterals dels dits (no feu servir la polpa del dit atès que produeix més dolor i podríem perdre la sensibilitat).
- **Roteu les zones de punció** per evitar callositats. Podeu aplicar cremes hidratants, un bon moment és a l'anar a dormir per deixar que actuï més temps durant la nit. Recordeu tornar a rentar la zona si hem de tornar a punxar.



- **Punxeu i apropau la gota de sang a la tira** del mesurador.
- Espereu a tenir **el resultat** i **REGISTREU-LO** immediatament per no oblidar-lo. Llenceu la tira reactiva utilitzada.
- **Registreu també si hi ha alguna incidència**.
- Recordeu que **els aparells de glicèmia**, el punxador i les llancetes **s'han de conservar nets** (netejar de qualsevol taca amb un drap humit i eixugar) i en bon estat.

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.