

# Jornada de Grups de Treball

## 24 de febrer de 2022

GRUP DE TREBALL DIABETIS

# GRUP TREBALL DIABETIS

- Coordinador : Natalia Mingorance
- Components del grup : Olga Gómez

Creació de 4 noves fitxes de consells per a persones amb diabetis:

- Prevenició peu de risc en diabetis
- Injecció d'insulina
- Hipoglucèmia
- Autoanàlisis

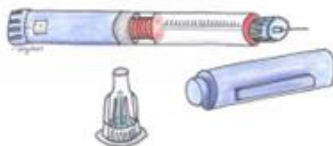
L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per a què puguis injectar la insulina de manera correcta i prevenir les complicacions.

### PASSOS QUE CAL SEGUIR?

- **Renteu-vos les mans**, prepareu tot el material i comproveu que la insulina (l'etiqueta, el color i la caducitat) correspongui a la que us heu d'administrar. Si són **insulines tèrboles o barrejes**, les heu de moure entre les mans 20 vegades, o moure-les de dalt a baix 10 vegades, no de forma brusca. Si són transparents, no cal.
- Cada cop que us injecteu insulina, **comproveu que la ploma sigui permeable**, això vol dir que cal observar almenys una gota d'insulina a la punta de l'agulla, per assegurar-vos que hi ha un flux correcte de la insulina, a més d'eliminar l'espai mort.
- Cal·loqueu l'agulla en el dispositiu, **marqueu 2 unitats**, pressioneu el botó del dispositiu amb l'agulla cap amunt i comproveu que apareix insulina per la punta de l'agulla. Si el bolígraf és nou ho farem amb 4 unitats per assegurar-nos que l'agulla és permeable.
- **Marqueu la dosi indicada grànt l'èmbol del dispositiu** fins el número que correspongui a la dosi d'insulina a administrar (hi ha bolígrafs amb diferents unitats: 0'5 u, 1 u i 2 u).
- **Injecteu la insulina a temperatura ambient**, penetrant ràpid la pell amb decisió per disminuir el dolor. No canvieu la direcció de l'agulla durant la inserció o en treure-la.
- Claveu l'agulla a la zona de punció que pertanyi en un angle de 90° si utilitzeu una agulla de 4 mm o 5 mm. Si l'agulla és de 6 mm, l'heu de clavar amb un angle de 45° i mantenir el plec durant la injecció fins que la retireu. El plec es realitza pessant suument la pell, i aixecant un plec entre els dits polze i l'índex, agafant demés i teixit subcutani.
- Feu pressió sobre l'èmbol, injecteu la insulina suument i baixeu-la totalment fins a arribar a 0 unitats. **No retireu el dispositiu fins que hagin passat 10 segons** (compteu fins a 10) per evitar

fuites i, quan el retireu, deixeu anar el plec i no fregueu la pell.

- Abans de retirar l'agulla del bolígraf, heu de col·locar el caputxó extern de l'agulla per descarregar-la de la ploma i, tot seguit, llençar-la en un **contenedor d'objectes punxants** o, quan és d'ús individual a casa, **podem llençar-la a la brossa ben protegida**.
- **L'agulla s'ha de canviar a cada punxada**, prevenint l'entrada d'aire (o qualsevol altre contaminant) dins del cartutx, així com la sortida involuntària de la medicació. Qualsevol d'aquestes causes alteraria la següent dosi d'insulina a administrar.



### MANTENIMENT I CONSERVACIÓ

- La insulina que està oberta pot estar a **temperatura ambient, un màxim de 25 a 30 dies**, allunyada de fonts directes de llum i calor.
- La insulina que no està oberta, pot **emmagatzemar-se a la nevera**, en una zona entre 2 i 8°C, en la qual no hi hagi risc que es congeli. Millor en un recipient hermètic.
- Cal **evitar les exposicions a temperatures extremes**. Per sota 0° C, la insulina es congela i es destrueix. Per sobre dels 40° C, la insulina perd la seva
- de viatge, excursió o a la platja, **s'ha de guardar en una nevera** per evitar els canvis bruscs de temperatura. En viatges en avió, s'ho de portar a la bossa de mà, mai a la maleta que es factura, a bodega es podria congelar.

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

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 a què puguis tractar les hipoglucèmies de manera correcta i prevenir les complicacions.

### QUÈ ÉS UNA HIPOGLUCÈMIA?

Es considera hipoglucèmia qualsevol episodi en què la glucosa estigui baixa (amb o sense símptomes), situació que ens pot exposar a un danys.

### SÍMPTOMES:

Es principals símptomes són: **tremolor, suor, mareig, gana, irritabilitat...**



### TRACTAMENT:

Davant la baixada de sucre, hem de **parar immediatament l'activitat** que estiguem fent i **fer una mesura de glucèmia** (si vostè porta bomba d'insulina port-la).

- Si la hipoglucèmia es produeix **abans d'un àpat**, cal **avançar-la i començar per la fruita**.
- Si la glucèmia és menor a 70 mg/dl o tenim símptomes, hem de prendre immediatament un aliment que contingui **glucosa d'absorció RÀPIDA, 15 gr d'Hidrats de Carboni** (regla del 15):
  - 15 gr de sucre (en aigua preferiblement),
  - 1 sobre i mig de sucre de 10 gr,

- 2-3 terrons de sucre,
- 3 culleretes, de les de cafè, amb sucre,
- 15 g de glucosa preparada (sacucó, gel, tablettes...),
- 175 ml de suc o refresc (preferible sense cafeïna),
- 15 ml (cullerada sopera) de mel.

Esperarem **15 minuts**, tornarem a mirar la glucèmia. Si aquesta s'ha recuperat (és major a 70 mg/dl) donar aliments que continguin 15 gr d'Hidrats de Carboni d'absorció **LENTA**:

- 3 galetes tipus Maria,
- 1 peça de fruita (preferible amb pell),
- 1 got de llet (250 ml),
- 30 gr de pa.

### EVITR:

- **Greixos i proteïnes:** retarden l'absorció i la recuperació de la glucèmia.
- **Prendre excessus Hidrats de Carboni:** rebot hiperglucèmic.

### SI NO HA MILLORAT:

- Repetir els Hidrats de Carboni d'absorció ràpida fins que millori.
- Si l'estat empitjora i apareix mareig o pèrdua de coneixement, podem administrar **GLUCAGÓ** i no donar cap aliment més per boca.
- **TROCAR AL SERVEI D'EMERGÈNCIES MÈDIQUES 112.**

### Administració del GLUCAGÓ:

- Presentació en injectable: 1mg subcutani o intramuscular (1% en menors de 25 kg o menors de 6-8 anys).
- Presentació intranasal: 3mg fassa nasal (no utilitzar en menors de 4 anys).

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

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 glucèmia 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 **freqüència d'autoanàlisi que li hagi recomanat el seu equip sanitari**.

- **Mem 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 concordància 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 actui 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. Llienceu la tira reactiva utilitzada.
- **Registreu també si hi ha alguna incidència.**
- **Recordeu que els aparells de glicèmia, el punxador i les lancetes s'han de conservar nets** (netejar de qualsevol taca amb un drap humit i elugar) i en bon estat.

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

AUTORS | Hèlida Mingorance Cruz i Olga Gómez Ramón (Grup de Treball Diabetis de l'AIFICC)

REVISIÓ CENTRICA I EDITORIAL | Iria Lumbó-Guàrdia i Francisca Cegri Lombardo

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA | Gemma Amat i Camils

IL·LUSTRACIÓ | M. Pilar Enebar i Grau

Per saber més fulls a la nostra web: [www.aificc.cat](http://www.aificc.cat)

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 cuidar dels peus de manera correcta i prevenir les complicacions.

Millora o mantén els controls de la glucosa en nivells òptims.  
Fer exercici físic, caminar cada dia.  
Cessament de l'hàbit tabaquic.

## INSPECCIÓ:

- **Inspeccionar diàriament els peus**, inclosa la zona interdigital. Per revisar els peus pot ajudar-se d'un mirall i una lupa.
- Fer-ho amb una **bona llum**.



- **Buscar ferides, cívells, envormentaments o taques, callositats, fliclens o erosions**. En cas de lesions, consulti amb la seva infermera d'Atenció Primària.
- **Demandar ajuda quan no es pot fer l'auto-inspecció**, sigui per limitació del moviment, per manca de flexibilitat o per dèficit visual.

## HIGIENE:

- **Rentar diàriament els peus** amb aigua tèbia i sabó neutre, sense rascar i no deixar en remull (màxim 5 minuts).

- **Assecar curosament**, amb tocs i sense friccionar fort, sobre tot, a la zona interdigital.
- **Hidratar els peus** aplicant crema hidratant al taló i la planta del peu i, amb la resta que ens queda a la mà, passar-la per la punta dels dits però mai entre els dits.
- **No fer ús de talc** ja que deshidrata la pell i pot ocasionar cívells.

## UNGLES:

- **Cal tallar les ungles en línia recta** amb un revolt suau de forma que sobresurtin 1mm per sobre de la vora del dit.



- **Fer-ho després del bany**, quan l'ungla és més flexible, suau i fàcil de tallar.
- **Les tisores han de ser de punta roma** i millor limar les ungles amb lima de cartró.
- En cas de dificultat, anar al podòleg.

## CALÇAT:

- **No caminar descalç**.
- **Fer ús de mitjons de cotó, llana o fil**, sense costures ni gomes que estriïn.
- **Evitar utilitzar focs de calor directes** pel perill de produir cremades (davant d'una possible falta de sensibilitat en persones diabètiques).
- **Comprar les sabates al final del dia**, quan el peu està més inflat.
- **El calçat ha de ser de materials transpirables** (pell), tou i ample, que no pressioni els dits i sense costures per dins.
- **Revisar el calçat abans de posar-lo cada dia**, per si hi ha alguna costura, clau o pedra que pugui fer mal (per si hi ha pèrdua de sensibilitat).
- **Canviar i alternar el calçat cada dos dies** màxim, per evitar les deformitats.
- **No fer servir sandàlies o calçat obert**.

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

AUTORS | Hèlida Mingorance Cruz i Olga Gómez Ramón (Grup de Treball Diabetis de l'AIFICC)

REVISIÓ CENTRICA I EDITORIAL | Iria Lumbó-Guàrdia i Francisca Cegri Lombardo

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA | Gemma Amat i Camils

IL·LUSTRACIÓ | M. Pilar Enebar i Grau

Per saber més fulls a la nostra web: [www.aificc.cat](http://www.aificc.cat)

Seguim oferint el curs sobre insulinització per a l'atenció primària:

*Maneig de la persona amb diabetis:  
insulinització.*

Participació en el consell assessor de la  
diabetis de Catalunya.

# Realització i publicació del document de teleinfermeria en diabetis per a l'atenció primària.





## Teleinfermeria DM AIFiCC Oct 2021 - YouTube

A screenshot of a YouTube video player. The video is titled 'Teleinfermeria DM AIFiCC Oct 2021'. The video content shows a man with a mustache and short hair, wearing a light-colored polo shirt, speaking. The video player interface includes a search bar at the top with the text 'Buscar', a play button, a progress bar showing 0:05 / 11:45, and various control icons. Below the video, the title 'Teleinfermeria DM AIFiCC Oct 2021' is displayed, along with '132 visualizaciones · 29 oct 2021'. There are icons for likes (7), dislikes (NO ME GUSTA), share (COMPARTIR), and save (GUARDAR). The channel name 'AIFiCC' is shown with a profile picture and '45 suscriptores'. A red 'SUSCRIBIRME' button is visible. The video description starts with 'Teleinfermeria. Recomendacions per al seguiment de la persona amb Diabetes Mellitus des de l'Atenció Primària i Comunitària.'

## Participació:

- Il congreso virtual del movimiento diabetes
- Webinar FAECAP: Atención al paciente crónico en enfermería
- Webinar AIFICC: La Teleinfermeria en l'atenció a la persona amb Diabetes Mellitus des de l'Atenció Primària i Comunitària

Les línies de treball d'aquest any aposten per:

- Creació de noves fitxes de consells
- Organització d'un nou curs de formació per a infermeria
- Participació en jornades, congressos i webinars
- Difusió a través de la pàgina de l'AIFICC d'informació específica per a infermeres i persones amb diabetis
- Creació d'un check-list per complementar el document de teleinfermeria



QUAN BUJEN VENTS de canvi  
algunes PERSONES aixequen MURS,  
altres Molins de vent ...  
(proverbi xinès)

Gràcies per la  
vostra atenció!