Cuidando de MIM

Teste da taxa de glicemia Leve o medidor e o livreto em toda visita

- Antes do café da manhã
- Antes do almoço
- Antes do jantar
- Lanche antes de dormir
- Uma vez por semana às 3 da manhã
- 15-30 minutos após tratar o baixo açúcar no sangue.

Teste do nível de cetona na urina

- Somente se a taxa de açúcar do sangue for superior a 240
- Se você estiver doente e não estiver se sentindo bem
- Se estiver com enjôo ou vontade de vomitar

Refeições/Lanches

Café da manhã – Lanche – Almoço – Lanche – Jantar - Lanche

Baixa taxa de açúcar no sangue

Se você estiver alerta e falando

- 120 ml (4 oz) de suco OU
- 240 ml (8 oz) de leite OU
- 180 a 240ml (6 a 8 oz) de refrigerante comum OU
- 3 pastilhas de glicose ou tubo de gel de glicose

Se a criança não estiver alerta ou recusar tratamento – Chame o serviço de emergência e use o kit de emergência glucagon.

Objeto 1	Vou me esforçar para reduzir o meu Alc. Não faltarei às consultas médicas individuais nem em grupo	
Objeto 2	Vou escolher _____ como exercício e fazê-lo _____minutos,_____vezes por semana	
Objeto 3	Vou cuidar de meus carboidratos com insulina.	
Objeto 4	Vou tomar café da manhã ____vezes por semana.	
Objeto 5	Vou escolher alimentos saudáveis para ajudar a manter o melhor peso para mim	
Objeto 6	Vou consultar um oftalmologista anualmente.	
Objeto 7	Vou verificar o meu nível de açúcar no sangue comonstruído pelo meu médico ou enfermeira e anotar o resultado na minha ficha de controle	
Objeto 8	Vou consultar meu dentista todo ano	
Objeto 9	Vou conversar com o meu médico ou enfermeira quando tiver dificuldade em atingir meus objetivos	
Objeto 10	Vou_____	

Meu Plano de Cuidados

Meu nome é_____
Tenho ____anos de idade.
O número da minha ficha médica é_____
A data de hoje é _____/_____/_____

INSULINA DOSE	Antes do café da manhã	Antes do almoço	Antes do jantar	Lanche antes de dormir
Lantus, NPH Novolog 70/30, Humalog 75/25				

ESCALA MÓVEL REGULAR / HUMALOG / NOVOLOG / APIDA

Glicose Nível	Antes do café da manhã	Antes do almoço	Antes do jantar	Lanche antes de dormir

SÓ PARA MIM!

Meu A1c	A1c alvo
Meu nível de açúcar no sangue -	Acúcar no sangue normal 80-120mg/dl

Minha equipe de cuidados

Médico:_____
Telefone:_____

Enfermeiro(a):_____
Telefone:_____

Educador(a):_____
Telefone:_____

Assistente Social:_____
Telefone:_____

Dietista:_____
Telefone:_____

Enfermeiro(a) escola:_____
Telefone:_____

Telefone da clínica:

_____

Telefone de emergência pediátrica:

_____