



المتابعة هي الحل

دفتر سجلاتي

ONETOUCH[®]
every touch is a step forward™

لماذا تختبر نسبة الجلوكوز (السكر) في دمك؟

لمساعدتك ومساعدة فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك على تعديل برنامج علاج مرضك بالسكري عند الحاجة. ويساعدك جهاز OneTouch® لقياس السكر في الدم بتقنية ColourSure™ على فهم نتائجك بشكل أفضل.

موعد إجراء الاختبار

الموعد	نطاق المستهدف*
 قبل الوجبات	
 بعد بدء تناول الوجبة بساعتين	
 قبل النوم	
أوقات أخرى	

*احرص دائماً على أن تسأل طبيبك أو أي خبير رعاية صحية آخر عن نطاقاتك المستهدفة الخاصة لنسب السكر في دمك. ولا تنس تدوين هذه النطاقات للمساعدة في توجيهك في اتخاذ القرارات استناداً إلى نتائج اختبارك.

إذا عُثِر على دفتر السجلات هذا، فيُرجى إعادته إلى:

الاسم _____
العنوان _____
رقم الهاتف _____

أنا مريض بالسكري. في حالات الطوارئ،
يُرجى الاتصال بـ:

الاسم _____
درجة الصلة _____
العنوان _____
رقم الهاتف _____

الموارد/فرق الرعاية الصحية المتابعة لحالتني:

الطبيب _____ المرشد الخبير بالسكري _____
رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____
أخصائي التغذية _____ الصيدلي _____
رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____
المستشفى _____
رقم الهاتف _____

كيفية استخدام دفتر سجلاتك

النوم = (🌙)

أنسولين/ أدوية = (💊)

بعد الوجبات = (🍽️)

قبل الوجبات = (🍽️)

1

8/9

الأسبوع

النوم	أخرى	وجبة خفيفة	العشاء			الغداء			الإفطار			
(🌙)		(🍷)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	
			5	210	180	8	160	120	6	6	123	70
										3	8:00 am	

ملاحظات: **6** بيّننا في الغداء، معكرونة في العشاء

النوم	أخرى	وجبة خفيفة	العشاء			الغداء			الإفطار		
(🌙)		(🍷)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)	(🍽️)

ملاحظات:

استخدم دفتر السجلات هذا لمساعدتك على معرفة مدى تأثير الأطعمة والأدوية والتمارين المختلفة على مستوى السكر في دمك.

1 اكتب التاريخ.

2 عند اختبار السكر في الدم قبل وبعد الوجبات، اكتب نتيجة "قبل الوجبات" في عمود (🍽️) ونتيجة "بعد الوجبات" في عمود (🍽️).

3 اكتب موعد إجرائك لاختبار نسبة السكر في دمك.

4 اكتب أي مقدار من الأدوية التي تناولتها (الأنسولين و/أو أقراص علاج السكري) في عمود (💊).

5 عندما تكون نتائجه مرتفعة أو منخفضة، ضع دائرة حولها حتى يمكنك تمييزها بنظرة سريعة.

6 استخدم قسم التعليقات لإضافة ملحوظات تتعلق بأي شيء مهم مثل الوجبات التي تناولتها أو التمارين التي مارستها أو الشعور بالإجهاد.



عند اختيار نسبة السكر في الدم، أمسك جهاز الوخز بإحكام باتجاه جانب إصبعك. فيعض الأعصاب القليلة الموجودة بجانب الإصبع ستجلك تشعر عند الوخز بألم أقل من منتصف الإصبع.

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبة خفيفة	أخرى	النوم
اليوم						
الاثنين						
الموعد						
ملاحظات:						
الثلاثاء						
الموعد						
ملاحظات:						
الأربعاء						
الموعد						
ملاحظات:						
الخميس						
الموعد						
ملاحظات:						
الجمعة						
الموعد						
ملاحظات:						
السبت						
الموعد						
ملاحظات:						
الأحد						
الموعد						
ملاحظات:						



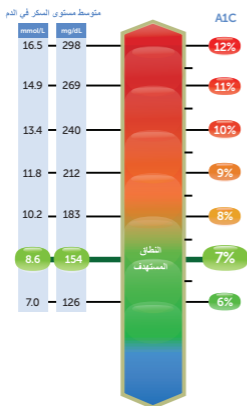
قد يساعد اختيار مشروط وخز بعيار أعلى على تقليل الإحساس بالألم وعدم الراحة عند اختيار نسبة السكر في الدم لأن المشاركين ذات العيار الأعلى تكون لها أطراف أرفع سُمكاً، وتستجد حجم العيار على جانب عبوة مشارط الوخز.

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبة خفيفة	أخرى	النوم
اليوم						
الاثنين						
الموعد						
ملاحظات:						
الثلاثاء						
الموعد						
ملاحظات:						
الأربعاء						
الموعد						
ملاحظات:						
الخميس						
الموعد						
ملاحظات:						
الجمعة						
الموعد						
ملاحظات:						
السبت						
الموعد						
ملاحظات:						
الأحد						
الموعد						
ملاحظات:						

فهم النتائج والارتباطات

متوسط مستوى السكر في الدم واختبار A1c

ارتباط اختبار A1C بمتوسط نسبة السكر



امض على الطريق
الصحيح حتى تشعر بأفضل
حال من خلال خطوات
بسيطة والحصول على
الدعم المناسب الذي ينتقل
بك إلى النطاق الأخضر

www.onetouchmea.com

Call OneTouch®
خدمة العملاء

الجزائر: +213 555 053 505

السعودية: 8002440266

الإمارات: 8004530

البحرين: +973 17731415

عمان: +968 24814501

قطر: +974 44027400

جنوب أفريقيا: 0800600345

مصر: 0800 888 888 6

الأردن: +96 265885192

لبنان: +961 1 512083

الكويت: +96522276888

من الساعة 9:00 صباحاً وحتى 5:00 مساءً

ONETOUCH®
every touch is a step forward™