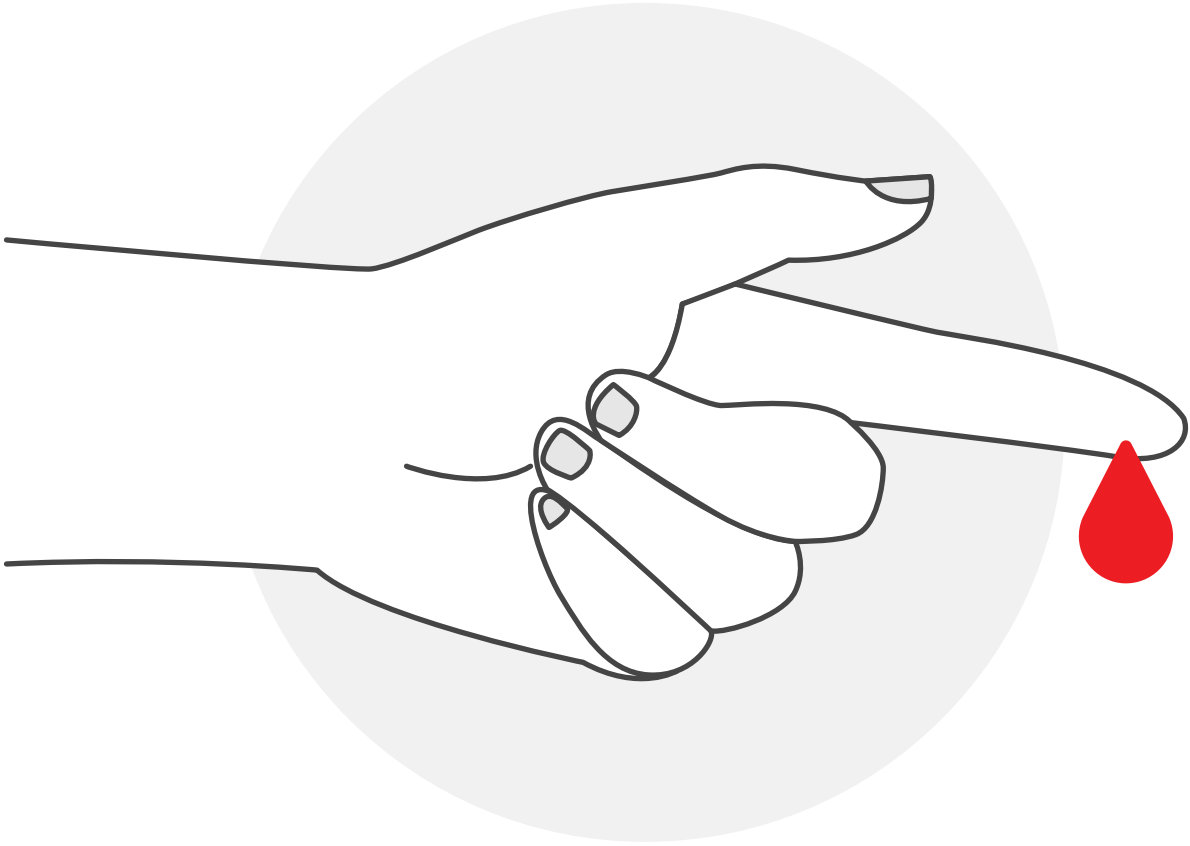


KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMÜ YAPMAYI **BİLİYOR MUYUZ?**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

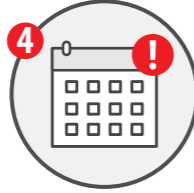
Kan şekeri takibi, şeker hastalığının kontrol altında tutulmasında, tedavinin gidişatı ve başarısının izlenmesinde, **dolayısıyla şeker hastalığının yaratacağı tüm risklerin kontrolü ve önlenmesinde** hayati bir role sahiptir.



ÖLÇÜME HAZIRLIK AŞAMASINDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



1 Ellerinizi ılık su ve sabunla **yıkayın**.



4 Test şeridinin son kullanma tarihini **kontrol edin**, geçmiş tarihli test şeridi kullanmayın.



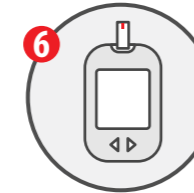
2 Parmak ucunuzu delmeden önce **ellerinizin soğuk olmamasına dikkat edin**. Gerekirse kan dolaşımını artırmak için kan örneği alacağınız parmağınızı ovalayın.



5 Test şeridi kutusundan **bir adet şerit alın**.

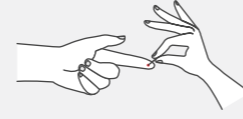


3 Kan alınacak parmak ucunu dairesel hareketlerle **içten dışa doğru alkollü pamukla silin ve kurumasını bekleyin**.



Cihazı açtıktan sonra test şeridinin **kan damlatılmayan ucunu ölçüm cihazına yerleştirin**. Kısa 'bip' sesinin çıkmasını ve ekranda şerit resminin görünmesini bekleyin.

ÖLÇÜM SIRASINDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



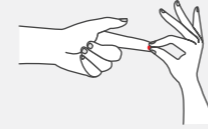
1 Delici aleti (*lanset*) **parmak ucunuza** batırın.



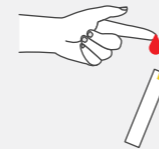
2 Her seferinde **yeni bir delici iğne kullanın**; bu hem acıyı hem de cilt enfeksiyonu riskini azaltır.



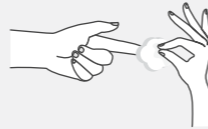
3 Sürekli aynı parmağı delmek yerine **farklı parmaklarınızı kullanın**.



4 Parmağınıza hafif basınç uygulayarak **kan damlasının oluşmasını** sağlayın.



5 Oluşan kan damlasını elinizdeki **'test şeridinin' üzerinde yer alan uygulama alanına** damlatın.

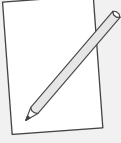


6 **Temiz pamukla**, delmiş olduğunuz parmağa bastırın.



7 Cihazın uzun bir **'bip' sesi çıkarmasını** ve sonrasında ekranda kan şekeri değerinizin görünmesini bekleyin.

ÖLÇÜM SONUÇLARIMIZI KAYDETMELİ MİYİZ?



Evet, kesinlikle. Kan şekeri ölçüm sonucunuzu, **bir deftere** veya **cep telefonunuza** kaydedin.



Kan şekeri değerinizi birlikte, **tarih, saat** ve **açlık/tokluk bilgisini** kaydetmeyi unutmayın.

