



www.zaloker-zaloker.si  
za naročilo merilnika pokličite  
080 18 80



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZ ZIVOV



PAMETNE  
LUČKE

Izmerjena vrednost, prikazana na zaslonu merilnika, je pomembna. Občasno pa potrebujete le hitro informacijo o tem, ali je vrednost sladkorja v krvi nizka, "dobra", ali visoka, da lahko mirneje nadaljujete s trenutno aktivnostjo.

Vaš izziv je prepoznati barvo lučke ob izmerjeni vrednosti ter pravilno ukrepati, če je le-to potrebno.



## osebni načrt

RDEČA LUČKA

RUMENA LUČKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Vsak dan pojem  
zdravo  
malico



Vaše običajne prigrizke poskusite ta teden zamenjati z bolj zdravimi.

Pokusite lahko:

- riževe vafle z rezinami banane ali
- zelenjavo z manj mastnim namazom, na primer humusom ali
- manjšo pest oreščkov, na primer mandljev.

Redno preverjajte raven glukoze v krvi, da spremljate, kako sprememba v prehrani vpliva na vrednosti in zagotovite, da ostanejo znotraj ciljnega območja. V ta namen lahko uporabite pripravljen načrt 'Začetek diete/ vadbe', ki vas bo v 7 dneh opomnil na 25 merjenj, da boste videli, kako ta sprememba vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

PREJ

V službi za malico pojem kupljen sendvič.

PREJ

Primer:

ZDAJ

Zvečer si za naslednji dan pripravim 100 g skute in kos polnozrnatega kruha.

ZDAJ

ime

priimek

datum od

do

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

SPREJMEM  
IZZIV

Adijo,  
avtobus!



Truditi se moramo, da v svojo dnevno rutino vključimo tudi vadbo.

Poskusite ta teden izvajati 30 minut vadbe dnevno. Lahko na primer izstopite iz avtobusa eno postajo prej, sedete na kolo ali ste drznejši in se udeležite nove vodene vadbe.

Redno preverjajte raven glukoze v krvi, da spremljate, kako sprememba v aktivnosti vpliva na vrednosti in zagotovite, da ostanejo znotraj ciljnega območja. V ta namen lahko uporabite pripravljen načrt 'Začetek diete/ vadbe', ki vas bo v 7 dneh opomnil na 25 merjenj, da boste videli, kako ta sprememba vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

Primer:

Vsak večer grem sam/a ali v družbi na hiter sprehod.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Izberem raje  
polnozrnate  
izdelke



Namesto običajnih testenih, belega kruha, belega riža in predelanih žitaric poskusite z njihovimi polnozrnatimi različicami.

Rjavi riž, polnozrnat testenine, polnozrnat kruh in polnozrnat kosmiči so dobra izbira.

Redno preverjanje ravni glukoze v krvi, posebno v času obrokov, vam bo v pomoč pri prepoznavanju, kako sprememba v prehrani vpliva na vrednosti. V ta namen lahko uporabite pripravljen načrt 'Začetek diete/vadbe', ki vas bo v 7 dneh opomnil na 25 merjenj, da boste videli, kako ta sprememba vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

PREJ:

Maso za palačinke pripravim z belo moko.

PREJ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime

datum od

Primer:

ZDAJ:

Uporabim polovico polnozrnat moke.

ZDAJ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

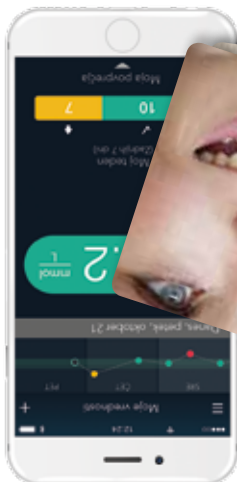
priimek

do

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV



SPREJMEM  
IZZIV

Pokušam  
nove okuse



Razširitev palete okusov je odličen način za popestritev prehrane ob sočasno dobrem nadzoru glukoze v krvi.

Poskusite v tem tednu v svojo prehrano uvesti dve novi živila, ki jih pred tem niste redno uživali. Sezonska živila so odlična izbira za takšen izziv!

Redno preverjajte raven glukoze v krvi, da spremljate, kako sprememba v prehrani vpliva na vrednosti. V ta namen lahko uporabite pripravljen načrt 'Začetek diete/vadbe', ki vas bo v 7 dneh opomnil na 25 merenj, s poudarkom na časih obrokov, da boste videli, kako ta sprememba vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

Primer:

Pokusim kislo repo in svež regrat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV



## SPREJMEM IZZIVI

Pijem  
nesladkane  
pijače



Če pijete pretežno sladke ali slajene pijače, jih poskusite nadomestiti z mineralno vodo ali nesladkano pijačo.

Zeliščni čaji so lahko odlična topla alternativa, ker so pogosto naravno sladki in jim zato sladkorja ni potrebno dodajati.

Redno preverjajte raven glukoze v krvi, da spremljate, kako ta sprememba vpliva na vaše vrednosti. Lahko uporabite pripravljen načrt 'Preverjanje učinkov dogodka', ki vas bo 30, 60, 90 in 120 minut po zaužitju pijače opomnil na merjenje glukoze, da boste videli, kako vaša izbira pijače vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

PREJ

Za žejo pijem sadni sok.

PREJ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime

datum od

Primer:

ZDAJ

Sladke pijače nadomestim z mlačno vodo s sokom polovice limone.

ZDAJ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

priimek

do

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Nalozite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Premagam  
vsako  
stopnico







Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Vzamem si  
nekaj minut za  
sprostitvev



Ali ste vedeli, da lahko stres vpliva na vaše vrednosti glukoze v krvi? Poskusite 10 minut na dan nameniti sprostitvi.

Nekaj idej: poslušanje glasbe, kratek sprehod, prakticiranje čuječnosti ali meditacije – na voljo je celo nekaj aplikacij za pametni telefon, ki vam lahko pri tem pomagajo.

Redno preverjajte raven glukoze v krvi, da spremljate, kako ta sprememba vpliva na vrednosti. Med pričakovanimi stresnimi tedni lahko uporabite pripravljen načrt 'Stresno delo/študijski teden', ki vas bo 7 dni opominjal na merjenje glukoze, da boste videli, kako umirjanje stresa vpliva na glukozo v krvi in vam pomaga dosežati ciljne vrednosti.

## osebni načrt

Primer:

Ko začutim, da sem v stresu, se umaknem in naredim 5 globokih vdihov in izdihov.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Privoščim si  
dobro mero  
spanja



Dolžina in kakovost spanca lahko vplivata na vrednosti glukoze v krvi.

Ta teden se posvetite spanju. V posteljo se odpravite pravočasno in ob isti uri, spalnica naj bo primerno hladna in popolnoma zatemnjena ter omejite uporabo elektronskih naprav pred spanjem.

Natančnejše spremljanje ravni glukoze v krvi vam bo pomagalo prepoznati ali vaša sprememba spalnih navad vpliva na izmerjene vrednosti. Pogosteje preverjajte svoje vrednosti, še posebej zjutraj, da spremljate vpliv sprememb. Uporabite pripravljen '7-točkovni načrt', da boste videli, kako sprememba spalnih navad vpliva na glukozo v krvi.

## osebni načrt

Primer:

Televizijo ugasnem najkasneje ob 21. uri.

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Hodim na redne  
preglede  
k zdravniku



Pred naslednjim zdravstvenim pregledom lahko sprejmete naslednji izziv. Vašemu zdravstvenemu delavcu omogočite vse potrebne informacije, ki jih potrebuje za dobro prilagajanje terapije vašim potrebam. To storite tako, da teden dni pred pregledom redno izvajate samokontrolo.

V ta namen lahko uporabite načrt 'Pregled pri zdravstvenem delavcu', da s strukturiranim merjenjem glukoze v krvi teden dni pred pregledom pripravite dober vpogled v vašo glikemijo. Načrt vključuje 17 opomnikov za merjenje v 7 dneh, razporejenih preko dneva tako, da vaš zdravstveni delavec dobi podrobno sliko o vaših vrednostih glukoze v krvi in lahko ustrezno prilagodi vaš načrt zdravljenja.

## osebni načrt

datum	vrednost	pred/po obroku/na tešče
7 dni pred pregledom		na tešče/pred zajtrkom pred večerjo
6 dni pred pregledom		pred kosilom pred spanjem
5 dni pred pregledom		na tešče/pred zajtrkom pred večerjo
4 dni pred pregledom		pred kosilom pred spanjem
3 dni pred pregledom		na tešče/pred zajtrkom 90 min po zajtrku pred večerjo
2 dni pred pregledom		pred kosilom 90 min po kosilu pred spanjem
1 dan pred pregledom		na tešče/pred zajtrkom pred večerjo 90 min po večerji

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Naložite aplikacijo  
CONTOUR®DIABETES  
na svoj pametni  
telefon



IZBERITE  
SVOJO  
KARTICO  
IZZIVOV

## SPREJMEM IZZIV

Spremljam  
nizke vrednosti  
ponoči



Pri nekaterih posameznikih se vrednosti glukoze v krvi ponoči znižajo, a se do jutra normalizirajo ali celo narastejo do visokih vrednosti.

Simptomi nočnega znižanja glukoze lahko vključujejo nočno potenje ali nočne more. Nekateri posamezniki se nočnih nizkih vrednosti sploh ne zavedajo.

Vaš izziv je prepoznava morebitnih nizkih vrednosti ponoči, da lahko v prihodnje pravilno ukrepate in jih preprečite.

Uporabite vzorec '*Nizke vrednosti ponoči*', da boste videli, ali so vaše nočne vrednosti glukoze v ciljnem območju. Prejeli boste dva opomnika za merjenje ponoči, da boste dobili natančnejšo sliko o svojem nočnem profilu glukoze v krvi.

## osebni načrt

datum	vrednost	pred/po obroku/na tešče
1. dan	.....	na tešče/pred zajtrkom
	.....	pred večerjo
	.....	90 min po večerji
	.....	pred spanjem
2. dan	.....	ponoči (ob 3. uri)
	.....	na tešče/pred zajtrkom
	.....	pred večerjo
	.....	pred spanjem
3. dan	.....	ponoči (ob 3. uri)
	.....	na tešče/pred zajtrkom
	.....	90 min po večerji
	.....	pred spanjem
4. dan	.....	na tešče/pred zajtrkom

ime .....

priimek .....

datum od .....

do .....

Pred kakršno koli spremembo načina življenja, ki bi lahko vplivala na vaše vrednosti glukoze v krvi, se posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.