

## Tècnica d'autoanàlisi-autocontrol

- **Autoanàlisi:** És una tècnica que consisteix en analitzar la quantitat de glucosa mitjançant l'ús d'un glucòmetre, una llanceta i una gota de sang digital.
- Les anàlisis de glucèmia ha de realitzar-los amb la freqüència que li indiqui el seu metge/educadora.
- **Autocontrol:** Consisteix en identificar situacions que han alterat la glucosa per corregir-les i així millorar ràpidament els nivells de glucosa

Causes possibles:

- *Dieta:* no seguir les pautes de quantitats i horaris
  - *Tractament:* no seguir les pautes
  - *Exercici:* realitzat en excés o cap
  - Febre o altre signe d'infecció.
  - Dolor.
  - Estrés.
  - ....
- És aconsellable anotar els resultats dels autocontrols en la llibreta, per valorar amb el seu metge o educador, si el tractament es adequat .. **Porti-la sempre a la consulta.**

### ▪ Tècnica d'autoanàlisi:

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- No utilitzar alcohol
- Graduar la profunditat del punxador del dit.
- Col·locar la tira en l'aparell mesurador.
- Estrènyer de la base fins a la punta del dit per afavorir la circulació i que surti millor la gota de sang.
- Punxar a la zona lateral de la gemma dels dits, procurant no punxar en el mateix lloc i canviant de dits.
- Apropar la punta del dit a la tira, de manera que absorbeixi la sang.
- Canviar l'agulla regularment.
- Davant un valor "anormal" o no habitual, es recomana repetir l'anàlisi. Utilitzi una segona gota de la mateixa burxada, rentant primer les mans.
- Una altra causa d'error en el valor pot ser la caducitat de les tires utilitzades. Controlar caducitats del material que es utilitza.

