

A. PREVERJANJE BAZALNIH ODMERKOV

Datum:

Noč	Dopoldan	Popoldan	Zvečer
Po večerji _____	6 ^h _____	12 ^h _____	19 ^h _____
24 ^h _____	7 ^h _____	13 ^h _____	20 ^h _____
3 ^h _____	8 ^h _____	14 ^h _____	21 ^h _____
6 ^h _____	9 ^h _____	15 ^h _____	22 ^h _____
8 ^h _____	10 ^h _____	16 ^h _____	23 ^h _____
_____	11 ^h _____	17 ^h _____	24 ^h _____
_____	12 ^h _____	18 ^h _____	_____
_____	_____	19 ^h _____	_____

Datum:

Noč	Dopoldan	Popoldan	Zvečer
Po večerji _____	6 ^h _____	12 ^h _____	19 ^h _____
24 ^h _____	7 ^h _____	13 ^h _____	20 ^h _____
3 ^h _____	8 ^h _____	14 ^h _____	21 ^h _____
6 ^h _____	9 ^h _____	15 ^h _____	22 ^h _____
8 ^h _____	10 ^h _____	16 ^h _____	23 ^h _____
_____	11 ^h _____	17 ^h _____	24 ^h _____
_____	12 ^h _____	18 ^h _____	_____
_____	_____	19 ^h _____	_____

Navodila za preverjanje bazalnega insulina

- Ponavadi začnemo s preverjanjem nočnega obdobja, ker ga je najlažje preveriti in ker so ponavadi v nočnem času potrebne največje prilagoditve.
- V posameznem obdobju je treba dvakrat dobiti podoben vzorec – rezultat preverjanja, preden se odločimo ustrezno spremeniti bazalne odmerke.
- Koncentracija glukoze v krvi pred začetkom preverjanja posameznega obdobja naj bo med **5,5 in 8,5 mmol/L**.
- Če med preverjanjem posameznega obdobja potrebujete ogljikove hidrate (za korekcijo nizke vrednosti glukoze v krvi – hipoglikemije - glukoza pod **3,5 mmol/L**) ali odmerek insulina (za korekcijo visoke vrednosti glukoze v krvi – hiperglikemije - glukoza nad **15,0 mmol/L**), se test prekine in ga je treba čez čas ponoviti od začetka.
- Preverjanja ne izvajajte, če ste imeli v zadnjih 24 urah pred začetkom testa hujšo hipoglikemijo ali vrednost glukoze v krvi nad **15 mmol/L**.
- Preverjanja ne načrtujte, če ste akutno zboleli ali ste bili pod hujšim stresom. Omenjeni stanji navadno povečata potrebo po insulinu in nista dobra osnova za začetek preverjanja bazalnih odmerkov.
- Pred načrtovanim preverjanjem bazalnih odmerkov insulina uživajte načrtovane obroke hrane, z znano vsebnostjo ogljikovih hidratov in majhno vsebnostjo maščob.
- Brez bolusa kratkodelujočega insulina, hrane in pijače, razen vode, je treba biti že vsaj 4 ure pred začetkom preverjanja, v začetku in tudi med samim preverjanjem.

Pri prilagajanju bazalnih odmerkov insulina upoštevajte naslednja navodila:

- Odstopanja vrednosti glukoze v krvi navzgor ali navzdol, večja **od 2,0 mmol/L**, zahtevajo prilagoditev bazalnih odmerkov insulina.
- Bazalne odmerke insulina morate prilagoditi, preden se lotite prilagajanja bolusnih odmerkov.
- Bazalne odmerke redno preverjajte tudi ob dobri urejenosti glikemije.

Navodila za posamezna časovna okna ob preverjanju bazalnega insulina

Časovno okno	Kaj storiti?	Kdaj meriti glukozo v krvi?
Noč	<ul style="list-style-type: none">• Zgodnja večerja (do 18. ure)• Običajni bolusni odmerek pred večerjo• Večerja s čim manj maščobe, brez alkohola, brez telesne dejavnosti• Izpustite prigrizek pred spanjem	<ul style="list-style-type: none">• Vsaj 4 ure po večerji (ob 22. uri)• Opolnoči• Ponoči med 2. in 3. uro• Zjutraj, ko se zbudite
Dopoldne	<ul style="list-style-type: none">• Izpustite zajtrk (in bolusni odmerek)• Izpustite dopoldanski prigrizek• Po končanem preverjanju: zaužijte običajno kosilo (z bolusnim odmerkom)	<ul style="list-style-type: none">• Na 1-2 uri (od časa, ko se zbudite, do kosila)
Popoldne	<ul style="list-style-type: none">• Zaužijte zgodnji zajtrk• Izpustite kosilo (in bolusni odmerek)• Izpustite popoldanski prigrizek• Po končanem preverjanju zaužijte običajno večerjo (z bolusnim odmerkom)	<ul style="list-style-type: none">• Vsaj 4 ure po zajtrku• Na 1-2 uri do večerje
Večer	<ul style="list-style-type: none">• Zaužijte zgodnje kosilo• Izpustite večerjo (in bolusni odmerek)• Po končanem preverjanju zaužijte pozno večerjo ali prigrizek (z bolusnim odmerkom)	<ul style="list-style-type: none">• Vsaj 4 ure po kosilu• Na 1-2 uri do pozne večerje ali prigrizka