

**HELLO
TYPE 1**

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH

MENGUKUR GLUKOSA DARAH SAYA

**ANDA PERLU MELAKUKAN UJIAN
SEKURANG-KURANGNYA 4 KALI SETIAP
HARI DAN MENYIMPAN REKOD**



**1. APABILA ANDA BANGUN,
SEBELUM SARAPAN PAGI**

**2. PADA LEWAT PAGI ATAU
PETANG SEBELUM ANDA
MAKAN TENGAH HARI**



HELLO
TYPE 1

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH

3. PADA WAKTU
PETANG SEBELUM
ANDA MAKAN MALAM



4. SEBELUM
ANDA TIDUR

SECARA UMUM, TAHAP GLUKOSA DARAH
YANG BAIK ADALAH ANTARA **4 - 10 MMOL/L**
(72 - 180 MG/DL).


**HELLO
TYPE 1**

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH

CARA MENGGUNAKAN **GLUCOMETER**



**1. BASUH DAN
KERINGKAN
TANGAN ANDA**



**2. MENUSUKKAN
JARI ANDA
DENGAN LANSET**



**3. MASUKKAN STRIP
UJIAN KE DALAM
GLUCOMETER**

HELLO
TYPE 1

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH



4. LETAKKAN
SETITIK DARAH
KECIL DI STRIP

5. TUNGGU
BEBERAPA SAAT



6. TULIS
KEPUTUSAN GULA
DALAM DIARI

HELLO
TYPE 1

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH



BUANG STRIP UJIAN DAN LANSET
DENGAN BETUL DAN SIMPAN
GLUCOMETER ANDA DI TEMPAT
YANG SELAMAT



TIP : **SELANG SELIKAN JARI** YANG
DIGGUNAKAN UNTUK MENUSUK
LANSET.