

Contour®
Evolving with you



RASKAUS- DIABETES OPAS

CONTOUR®NEXT
-mittareiden käyttäjille




ASCENSIA
Diabetes Care

**Kaikki CONTOUR®NEXT
-tuoteperheen verensokerimittarit käyttävät
CONTOUR®NEXT -liuskoja**



Tarvittaessa voit ostaa CONTOUR®NEXT -liuskoja edulliseen hintaan Suomen Diabeteskaupasta
Puh: 045 654 8000
www.diabeteskauppa.fi



Ota yhteyttä Ascensian tuotetukeen, jos tarvitset neuvoja
CONTOUR®-mittareista/liuskista tai CONTOUR®-sovelluksesta
Ascensia Diabetes Care Tuotetuki:
Puh: 0800 172 227
Sähköposti: tuotetuki@ascensia.com

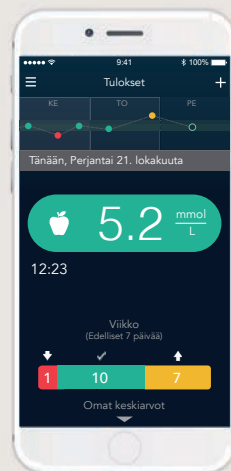
Lataa älypuhelimeen ilmainen CONTOUR®DIABETES -sovellus



CONTOUR®NEXT ONE -mittarin ja CONTOUR®NEXT voi yhdistää ilmaiseen CONTOUR®DIABETES -sovellukseen. Kun mittari on yhdistetty sovellukseen, kaikki mittaukset siirtyvät langattomasti suoraan sovellukseen. Näin sinulla on käytössäsi **elektroninen päiväkirja**.

Lataa ilmainen CONTOUR®DIABETES -sovellus älypuhelimeesi Apple-kaupasta tai Google Play-kaupasta. Varmista, että älypuhelimesi on yhteensopiva sovelluksen kanssa. Kts. lisäohjeita <http://compatibility.contourone.com/>

Sivulla 13 on ohjeet miten ladata sovellus puhelimeen ja miten muuttaa tavoitteita.



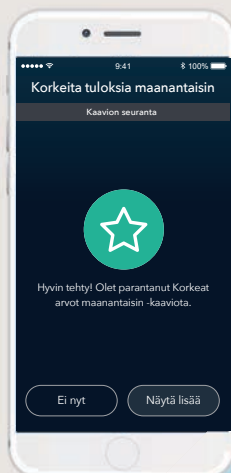
Helppo ymmärtää

Kaavat – näet mittaustuloksesi yhteydessä siihen liittyviä tietoja ja ymmärrät helpommin miten eri asiat vaikuttavat tuloksiin.

Tallenna – tapahtumia kuten ateriat, aktiviteetit ja lääkitykset. Tallenna myös kuvia, huomautuksia ja äänitallennuksia, jotka auttavat ymmärtämään kokonaisuutta paremmin

Mittausmuistutukset – voivat auttaa tehostamaan mittauksia ja antavat paremman kuvan verensokerituloksista

Tarkastele – yhdestä näkymästä verensokeritulosten lisäksi insuliiniannokset ja hiilihydraattimäärät, jos niitä on kirjattu sovellukseen.



Mikä on raskausdiabetes?

Raskausdiabetes on elimistön sokeriaineenvaihdunnan häiriö, jossa raskaana olevan naisen verensokeritaso kohoaa raskaushormonien lisääntyessä ja insuliinin teho heikkenee.

Haima erittää insuliiniksi kutsuttua hormonia, joka säätelee veren sokeripitoisuutta. Yleensä haima pystyy valmistamaan insuliinia elimistön tarvetta vastaavan määrän, jolloin verensokeripitoisuus ei pääse kasvamaan liian suureksi. Jos raskaana olevan naisen elimistö ei tuota tarpeeksi insuliinia ja verensokeripitoisuus kohoaa, on kyseessä raskausdiabetes.

Raskausdiabetes todetaan sokerirasituskokeessa, jossa jo yhdenkin raja-arvon ylitys varmistaa tilanteen.

Raskausdiabetekseen altistavat tekijät:

- Ylipaino
- Lähisuvussa on diabetesta
- Ikä
- Olet synnyttänyt yli 4500 g painoisen lapsen
- Sinulla on aiemmin todettu raskausdiabetes



Mitä raskausdiabetes voi aiheuttaa?

Raskaana olevan äidin kohonnut verensokeri voi olla sikiölle haitallinen, joten sikiön vointia ja raskauden kulkua seurataan tavallista tarkemmin. Raskausdiabeteksen vuoksi sikiö voi kasvaa normaalia suuremmaksi ja sikiön elintoimintojen kehittyminen voi olla hitaampaa. Keisarinleikkaukset ovat yleisempiä naisilla, joilla on raskausdiabetes.

Myös ennenaikaisen synnytyksen vaara kasvaa ja riski saada raskausmyrkytys on suurempi. Raskausmyrkytyksen oireet tulevat samanaikaisesti ja näitä ovat kohonnut verenpaine, proteiinin erittyminen virtsaan, turvotus, päänsärky ja yleinen huonovointisuus.

Ongelmat voidaan kuitenkin välttää hoitamalla raskausdiabetesta huolellisesti, niin että äidin verensokeri pysyy normaalina.

Hoidon tavoitteet

Hoidon tavoitteena on saada verensokeri mahdollisimman lähelle normaalia verensokeritasoa. Sillä takaat itsellesi hyvän voinnin ja vauvallesi mahdollisuuden normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Hoidon onnistumiseen voit parhaiten vaikuttaa itse.

Hoidon kulmakivet ovat:

- Ruokavalio
- Verensokerin seuranta
- Liikunta

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio sisältää:

- Runsaasti runsaskuituisia viljavalmisteita
- Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- Kohtuullisesti vähärasvaisia maitovalmisteita, lihaa, kalaa, kanaa ja kasviöljyjä

Runsaskuituisista ruoista saadaan paljon tärkeitä suojaravintoaineita. Ruokavalio voi sisältää vähemmän hiilihydraatteja, mutta hiukan enemmän rasvaa ja proteiinia kuin muille diabeetikoille suositellaan. Yleensä raskausdiabeetikon verensokeri nousee aamulla ja aamupalan jälkeen, joten on hyvä syödä normaalia pienempi aamupala. Verensokeri pysyy tasaisena, kun syödään usein ja vähän kerralla sekä panostetaan runsaaseen kuidun saantiin.

Vinkkejä monipuoliseen ruokavalioon:

- Sopivat annoskoot helpottavat painonhallintaa
- Pidä säännöllinen ateriaritmi: Syö aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala, tarvittaessa 1-2 välipalaa
- Syö joka aterialla kasviksia
- Syö perunaa, pastaa ja riisiä pieninä annoksina.
Pasta ja riisi täysjyvätuotteina
- Viljatuotteissa, suosi täysjyvätuotteita
- Käytä pehmeitä rasvoja kuten kasvipohjaisia margariineja
- Vältä kovien rasvojen käyttöä kuten rasvaisia maitotuotteita (juustoja, leivonnaisia, jäätelöä) ja rasvaisia lihatuotteita

Vähennä kovan rasvan määrää suosimalla:

- Rasvattomia maitotuotteita
- Alle 17% juustoja
- Alle 4 % lihaleikkeleitä

Hiilihydraatit:

Verensokeri kohoaa herkästi aterian jälkeen. Verensokerin nousuun vaikuttavat eniten hiilihydraattipitoiset ruoat. Siksi hiilihydraattia sisältävät ruoat olisi hyvä jakaa tasaisesti eri aterioille.

- Suosi hitaita hiilihydraatteja, esim. täysjyväviljatuotteita, raakoja kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Suosi runsaskuituisia hiilihydraatteja kuten kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään puoli kiloa päivässä sekä viljatuotteita, joissa on kuitua mielellään vähintään 10 %
- Vältä nopeita hiilihydraatteja kuten sokeria, hunajaa, sokeripitoisia elintarvikkeita, makeisia ja valkoisia viljatuotteita

Tapaaminen ravitsemusterapeutin kanssa auttaa suunnittelemaan sinulle parhaiten sopivan ruokavalion ja ateriaritmin.

Verensokerin omaseuranta

Verensokerin mittaaminen auttaa sinua ja hoitohenkilökuntaa seuraamaan, miten ruokavaliosuunnitelma toimii. Oma hoitaja tai lääkäri kertoo miten usein sinun tulee mitata verensokerisi ja mikä on sinun tavoitetasosi.

Verensokeri ei ole koko ajan samalla tasolla. Aina kun syöt, verensokerisi nousee 1-3 tunniksi. Verensokerimittaukset tehdään ennen aamiaista ja tunti aterioiden jälkeen. Tarvittaessa myös ennen pääaterioita eli 4-6 mittausta vuorokaudessa. Jos on aloitettu insuliinihoito, verensokerimittauksia tehdään säännöllisesti.

Jos verensokeritulokset ovat toistuvasti hoitohenkilökunnan asettaman tavoiterajan yläpuolella, kannattaa kysyä neuvoa omalta terveydenhoitajalta tai lääkäriltä. Kysy kuinka usein ja missä tilanteissa verensokeri tulee mitata ja mitkä ovat tavoitearvosasi eri tilanteissa.

Liikunta on osa hoitoa

Säännöllinen reipas liikunta auttaa painon hallinnassa ja edistää sokerin hyväksikäyttöä elimistössä. Liikunta parantaa insuliinin tehoa ja helpottaa verensokereiden pitämistä tavoitteissa. Hyväkuntoisena jaksat myös paremmin synnytyksessä ja toivot siitä nopeammin. Säännöllinen liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen auttaa myös ehkäisemään raskausdiabeteksen uusiutumista ja myöhemmin tyypin 2 diabetesta.

Jos olet liikkunut säännöllisesti ennen raskautta, voit jatkaa liikuntaa niin kuin ennenkin ja keventää harjoittelua vointisi mukaan. Jos et ole harrastanut liikuntaa ennen raskautta, lisää liikunnan kestoa, kertoja ja tehoa vähitellen. Jos liikunta lisää kohdun supistelua, liikuntaa pitää keventää.

Harrasta mieleistäsi liikuntaa joka päivä tai vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti. Hyötyliikunnan myötä saat liikuntaa luonnostaan.

Lääkäri voi määrätä insuliinia

Tavoitteena on mahdollisimman hyvän verensokeritasapainon saavuttaminen hoidon toteutustavasta riippumatta. Lääkehoitoa voidaan tarvita, jos äidin insuliinin tuotanto ei ole riittävää ja verensokeriarvot kohoavat yli tavoiterajan. Lääkehoitona käytetään insuliinia, jota annostellaan helppokäyttöisellä insuliinikynällä. Lääkehoidon ohella tarvitaan aina myös ruokavaliohoitoa.

Paraneeko raskausdiabetes synnytyksen jälkeen?

Synnytyksen jälkeen insuliinin teho muuttuu jälleen normaaliksi ja verensokeriarvot palautuvat usein ennalleen. Riski saada diabetes myöhemmällä iällä on kuitenkin suurempi, jos sinulla on ollut raskausdiabetes. On tärkeä syödä terveellisesti ja säännöllisesti sekä pitää paino kurissa ja liikkua riittävästi. Jos raskauden aikana on ollut insuliinihoito tulee 6-12 viikon kuluttua synnytyksestä tehdä sokerirasituskoe. Muuten sokerirasituskoe tehdään viimeistään vuoden kuluttua tai tarvittaessa. Mitä parempaa huolta pidät itsestäsi nyt, sitä pienempi on riski saada diabetes myöhemmin.

Onko syntävä lapsi terve?

Odottavan äidin raskausdiabetes ei yleensä vaikuta vauvan terveyteen. On kuitenkin muistettava, että raskaudenaikainen korkea verensokeri voi lisätä lapsesi riskiä sairastua diabetekseen.

Seuraavassa muutama neuvo:

- Noudata lääkärin antamia ohjeita
- Mittaa verensokerisi säännöllisesti
- Noudata ateriasuunnitelmaa
- Liiku säännöllisesti ja mielellään päivittäin



Hyvä näytteenotto

- Pese ja kuivaa kädet ennen näytteenottoa. Puhdistusainetta ei tarvita.
- Muista vaihtaa lansetti ohjeen mukaan. Pistä reikä sormeen pistolaitteella.
- Pistä sormenpään sivulle. Vaihda pistopaikkaa usein, jotta sormenpäät eivät kipeydy ja iho kovetu. Vältä pistämistä peukaloon ja etusormeen. Käytä molempien käsien sormia.
- Pyyhi ensimmäinen pisara pois ja anna uuden pisaran muodostua sormenpäähän. Älä puristele sormeä, jotta näytteeseen ei tule kudostenestettä, mikä voi aiheuttaa virheellisiä tuloksia. Pistä uusi reikä toiseen sormeen, jos verta ei tule riittävästi.

Näytteenoton
pistopaikat



MICROLET®NEXT-pistolaite

1



Avaa ja poista laitteen päässä oleva kärkikappale kiertämällä sitä valkoisen raidan kohdalta. Laita MICROLET®-lansetti paikalleen ja kierrä sitten kärkikappale takaisin lukitus-asentoon. Säästä suojus.

2



Käännä kärkikappaletta säätääksesi haluamasi pistosyvyys (matalin pisto = 1 ja syvin = 5). Lataa pistolaite vetämällä valkoisesta nupista.

3



Paina pistolaite sormen sivua vasten ja paina laukaisupainiketta, kunnes kuulet napsahduksen.

4



Käytön jälkeen avaa ja irrota kärkikappale. Aseta lansetin pyöreä suojakorkki tasaiselle alustalle ja paina lansetti kokonaan suojakorkin keskelle. Irrota lansetti pistolaitteesta työntämällä lansetin poistopainiketta eteenpäin, kunnes lansetti irtoaa.

CONTOUR®NEXT -mittareiden verensokerimittauksen 5 askelta

1



Pese kädet

2



Työnnä liuskan
harmaa osa mittarin
liuska-aukkoon,
jolloin mittari
käynnistyy ja pyytää
verinäytettä.

3



Ota veripisara paina-
malla pistolaite sormen
sivua vasten, paina
laukaisupainiketta
kunnes kuulet
napsahduksen.

4



Kosketa mittarissa kiinni olevan liuskan
kärjellä kevyesti veripisaraa, kunnes mittari
antaa äänimerkin. Älä pudota veripisaraa
liuskan päälle, äläkä paina liuskaa voimakkaasti
sormeä vastaan. **CONTOUR®NEXT -mitta-
reiden liuskalle voi lisätä tarvittaessa verta.**
Jos näyte ei ole riittävä, mittari antaa siitä
ilmoituksen.

5



Tulos näkyy mittarissa
ja värikoodi kertoo,
oletko tavoitteessa.
Jos tulos on oloosi
nähdessä poikkeava,
tee uusintamittaus
tuloksen varmista-
miseksi.

Jos epäilet verensokeritulosta, tarkista

- Ovatko kädet puhtaat ja kuivat?
- Onko veripisara riittävän suuri?
- Onko pistolaitteen neula vaihdettu ohjeen mukaan?
- Ovatko liuskat vanhentuneet tai säilytetty väärin?
- Jos edelleen epäilet saamiasi tuloksia, voit seuraavalla käynnillä pyytää terveydenhoitajaa tarkistamaan mittarin ja liuskojen luotettavuuden kontrolliliuksella.

CONTOUR®NEXT -liuskojen käsittely

- Käsittele liuskoja puhtain kuivin käsin.
- Säilytä liuskat omassa purkissaan. (Purkki sisältää kuivatusainetta!)
- Älä sekoita useamman purkin liuskoja keskenään!
- Säilytä purkki suljettuna huoneenlämmössä. Älä altista liuskoja kosteudelle, kylmälle, lämmölle, pölylle tai lialle (esim. kuumassa autossa tai kylpyhuoneessa).
- Älä käytä liuskoja purkin kylkeen painetun viimeisen käyttöpäivän jälkeen.

Liukojen säilyvyys

- CONTOUR® ja CONTOUR NEXT® -liuskat säilyvät avaamisen jälkeen viimeiseen käyttöpäivään asti.

Oppaan lähteet:

www.Terveyskylä.Fi : Raskausdiabetes

www.Diabetesliitto.fi

Käypähoitosuositus, Raskausdiabetes 2013, www.kaypahoito.fi

Teksti on tarkastettu viimeksi helmikuussa 2022



Sovelluksen lataaminen ja mittarin yhdistäminen

1. Lataa CONTOUR®DIABETES -sovellus Apple-kaupasta tai Google Play-kaupasta. Sovellus on yhteensopiva iOS-käyttöjärjestelmän kanssa (Iphone tai iPad, väh.vaatimus: iOS 10.0) tai Android-käyttöjärjestelmän kanssa (Samsung, HTC, Sony, LG jne. väh.vaatimus: Android 5.0).



2. Avaa sovellus ja valitse 'Luo til' tai siirry esittelyyn.
3. Kun olet luonut tilin, kytke älypuhelimessa Bluetooth® päälle ja aseta mittari älypuhelimien viereen. Mittari pitää olla sammutettuna.

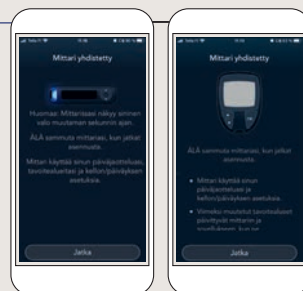
4. **CONTOUR®NEXT ONE:** Paina OK-painiketta kunnes näet vilkkuvan SINISEN valon liuska-aukossa. **CONTOUR®NEXT:** Paina nuolipainiketta (ylös) kunnes näet vilkkuvan SINISEN VALON liuska-aukossa.



5. Valitse sen mallinen mittari, jonka haluat yhdistää.
6. Älypuhelin on nyt yhdistetty Bluetooth®-toiminnolla mittariin. Jatka napauttamalla älypuhelimien näytössä olevaa mittarin sarjanumeroa.

7. Jos yhdistyminen onnistui, näyttöön tulee teksti 'Mittari yhdistetty' ja mittarin liuska-aukon valo on hetken sininen.

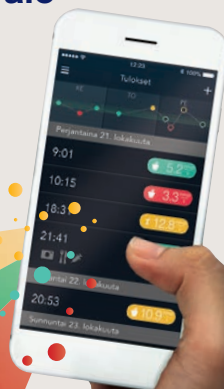
8. Tämän jälkeen voit muokata asetuksia sinulle sopiviksi. Sovellus ohjaa sinua eteenpäin. Asetusten jälkeen kaikki sovelluksen ominaisuudet ovat käytettävissäsi ja voit hyödyntää niitä diabeteksen seurannassa.



CONTOUR®NEXT ONE -mittarin Tavoitevalo (smartLIGHT™) -toiminto

Tavoitevalo-toiminto antaa sinulle välitöntä palautetta verensokerituloksesta. Kun tavoitevalo-asetus on päällä, mittarin liuskaportissa näkyy mittauksen jälkeen valo, joka kertoo, onko tulos tavoitteessa vai ei.

- Keltainen** =
Tulos on yli tavoitteen
- Vihreä** =
Tulos on tavoitteen sisällä
- Punainen** =
Tulos on alle tavoitteen



Ateriamerkinnät

Voit merkitä jokaisen tuloksen yhteyteen, onko tulos otettu ennen ateriaa, aterian jälkeen tai paastoarvona. Sovellus esivalitsee ateriamerkinnän (päiväjaottelun mukaan) ja voit tarvittaessa vaihtaa sen. Muokkaa päiväjaottelu oman päivärytmisi mukaiseksi. Mene sovellukseen > Päävalikko > Profilli > Päiväjaottelut.

Ateriamerkinnät ja esiasetetut tavoitealueet. Henkilökohtaiset tavoitealueet voidaan vaihtaa sovelluksen asetuksista.

Symboli	Esiasetetut tavoitealueet
	Paastomerkintä Esiasetettu tavoite: 3.9-7.2mmol/L
	Ennen ateriaa -merkintä Esiasetettu tavoite: 3.9-7.2 mmol/l
	Aterian jälkeen-merkintä Esiasetettu tavoite: 3.9-10 mmol/l
	Esiasetettu kokonaistavoite: 3.9-10 mmol/l

Katso tarkemmat ohjeet mittarin käyttöohjeesta.

Ascensia Diabetes Care Finland Oy

Tuotetuki

Puh: 0800 172 227

Sähköposti: tuotetuki@ascensia.com

www.diabetes.ascensia.fi

Ascensia, Ascensia Diabetes Care logo ja CONTOUR ovat
Ascensia Diabetes Care Holding AG:n -tavaramerkkejä.

