

attention du patient et  
action collaborative

soutien  
famille

habiter  
salubrité, ville vivable

opportunités  
changer de mode de vie

changement  
qualité de vie

connaissance  
sensibilisation aux risques

aménagement urbain  
facteurs sociaux et culturels

# Carnet d'auto-surveillance glycémique

# دفتر المراقبة الذاتية لنسب السكر في الدم



للتحكم في داء السكري زوروا  
الموقع [MONDIABETE.DZ](http://MONDIABETE.DZ)



Visitez [MONDIABETE.DZ](http://MONDIABETE.DZ)  
pour plus d'informations  
sur votre diabète

**NovoCare®**



هذا الدفتر دليلاً وأداة حوار أساسية مع طبيبك. يساعد طبيبك وأنت لمواجهة مرض السكري بشكل أفضل. في كل استشارة ، لا تنس أن تأخذه معك.

Ce carnet reste un guide et un outil de dialogue essentiel avec votre médecin. Il aidera votre médecin et vous même à mieux prendre en charge votre Diabète. A **chaque consultation**, n'oubliez pas de **le prendre avec vous**.

الإسم

Nom

اللقب

Prénom

رقم الهاتف

Numéro de téléphone

الطبيب المعالج

Médecin traitant

رقم الهاتف

Numéro de téléphone

في حالة الطوارئ، إتصلو

En cas d'urgence, contacter

على رقم الهاتف

Sur le numéro de téléphone

هدف نسبة السكر في الدم عند الصيام  
Objectif glycémique à jeun

هدف نسبة السكر في الدم بعد الوجبة  
Objectif glycémique après le repas

هدف HBA1C  
Objectif HBA1C

الأدوية الفموية المضادة للسكري  
Traitements antidiabétiques oraux

Date تاريخ	Nom الإسم	Dose جرعة
.....	.....	.....
.....	.....	.....

الأنسولين  
Insuline

مزيج  
Premix

قاعدي  
Basale

سريع  
Rapide

وقت الحقن  
Moment des injections

مزيج Premix

قبل الإفطار  
Avant le petit déjeuner

قبل الغداء  
Avant le déjeuner

قبل العشاء  
Avant le dîner

قاعدي Basale

قبل الإفطار  
Avant le petit déjeuner

قبل الغداء  
Avant le déjeuner

قبل العشاء  
Avant le dîner

سريع Rapide

قبل الإفطار  
Avant le petit déjeuner

قبل الغداء  
Avant le déjeuner

قبل العشاء  
Avant le dîner



## مواعيدي Mes rendez-vous

إسم الطبيب

Nom du médecin

تاريخ

Date

وقت

Heure

إسم الطبيب

Nom du médecin

تاريخ

Date

وقت

Heure

إسم الطبيب

Nom du médecin

تاريخ

Date

وقت

Heure

## استخدام قلم الأنسولين بطريقة مثالية Utiliser mon stylo d'insuline de manière optimale

من أجل الحصول على أفضل نتيجة ممكنة مع الأنسولين، يجب اتباع عدد من الخطوات قبل كل حقنة.  
Afin d'obtenir le meilleur résultat possible avec votre insuline, un certain nombre d'étapes sont à suivre avant chaque injection.



1. إزالة غطاء القلم  
1. Enlever le capuchon du stylo



2. تحريك قلم الأنسولين  
(فقط للأنسولين الممزوجة)

2. Remettre en suspension  
(À faire uniquement dans le cas de l'insuline PREMIX)



3. تحريك قلم الأنسولين  
(فقط للأنسولين الممزوجة)

3. Remettre en suspension  
(À faire uniquement dans le cas de l'insuline PREMIX)



4. وضع إبرة جديدة  
4. Attacher une nouvelle aiguille



5. إفراغ الهواء  
5. Purger



6. إختيار الجرعة  
6. Sélectionner la dose



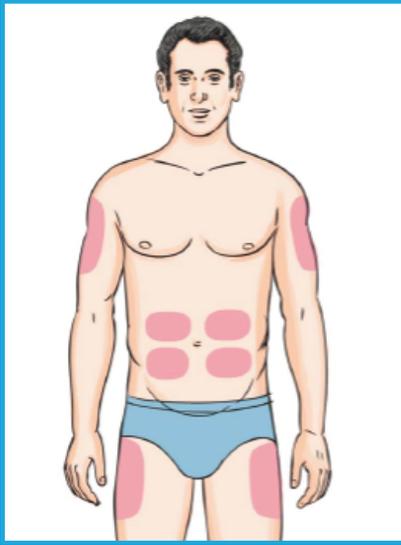
7. حقن الجرعة  
7. Injecter la dose



8. إزالة الإبرة  
8. Enlever l'aiguille



## مناطق الحقن Les zones d'injection



مناطق الحقن عادة ما تكون أعلى الذراع،  
البطن و أعلى الفخذ.

لاختيار المنطقة الأكثر ملاءمة لمرضى  
السكري، استشر طبيبك.

**Les zones d'injection sont  
généralement le haut du bras, le  
ventre et le dessus de la cuisse.**

Pour choisir la zone la plus  
appropriée à votre diabète,  
consultez votre médecin traitant.

لمزيد من الراحة، اختر موقعا مختلفا في كل مرة مع إحترام مبدأ  
”نفس الوقت = نفس المنطقة“

Pour plus de confort, choisissez un site différent à  
chaque injection en respectant le principe du  
”**même heure = même zone**“

## كيفية قياس نسبة السكر في الدم Comment mesurer sa glycémie



إغسل يديك بالصابون والماء الدافئ وجففهما  
**Lavez-vous les mains** au savon et à  
l'eau tiède puis séchez-les



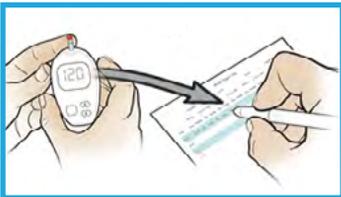
وخز إصبعك بجهازك الخاص للوخز  
**Piquez le doigt** avec votre autopiqueur



يتطلب الاختبار قطرة صغيرة من الدم،  
أي ما يعادل رأس الدبوس  
Le test ne nécessite qu'**une petite  
goutte de sang**, soit l'équivalent  
d'une tête d'épingle



ضع قطرة الدم على شريط الاختبار وانتظر  
حتى يعرض العداد النتيجة  
**Appliquez la goutte de sang sur la  
bandelette** réactive et attendez que le  
lecteur affiche le résultat



اكتب النتيجة في دفترك  
**Notez le résultat** dans votre carnet

## علامات وأعراض نقص السكر في الدم Signes et symptômes d'une hypoglycémie



تعرق  
Sueur, transpiration



صداع الرأس  
Maux de tête



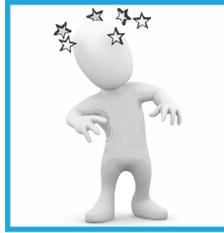
خفقان  
Palpitations



إرتعاد  
Tremblements



عدم وضوح الرؤية  
Vision floue



دوخة  
Vertige



شحوب  
Pâleur



جوع  
Fringale



تعب ونعاس  
Fatigue, somnolence



تهيج وعصبية  
Irritabilité, nervosité

## ما يجب القيام به في حالة نقص السكر في الدم Conduite à adopter en cas d'hypoglycémie

1

عند ظهور الأعراض الأولى،  
توقف أي نشاط  
حافظ على هدوئك

Dès les premiers symptômes,  
**CESSEZ TOUTE ACTIVITÉ**  
Gardez votre calme



2

تحقق من نسبة السكر  
في الدم للتأكد من أنه  
نقص السكر في الدم

**CONTRÔLEZ** votre glycémie  
pour vous assurer qu'il s'agit  
bien d'une hypoglycémie



3

إضبط نسبة السكر عن طريق تناول  
السكريات السريعة  
في البداية ثم السكريات البطيئة

**RESUCREZ-VOUS** en ingérant des  
sucres rapides dans un premier  
temps puis des sucres lents



راقب نسبة السكر في الدم بعد 15 دقيقة  
واستكمل إعادة ضبط السكر إذا كان منخفضاً

**VÉRIFIEZ VOTRE GLYCÉMIE APRÈS 15 MINUTES**  
et complétez le resucrage si elle est basse



**تناول السكريات السريعة**

على سبيل المثال ، يمكنك أن تأخذ:  
- 3 قطع سكر (15 غ)

- أو كوب من عصير الفاكهة / الصودا (15 سل)  
- أو 1 إلى 2 ملاعق كبيرة عسل أو مربى

**PRENEZ DES SUCRES RAPIDES**

Vous pouvez par exemple, prendre :

- 3 morceaux de sucre (15 g)

- **ou** un verre de jus de fruit / de soda (15 cl)

- **ou** 1 à 2 cuil à soupe. de miel ou de confiture



**تناول السكريات البطيئة**

تناول الطعام الذي تكون قوة "التحلية" أبطأ  
مثل قطعة خبز أو قطعة بسكوت ، لعدم  
الانتكاس. إحترم فترة 5 دقائق بين أخذ  
السكريات السريعة والسكريات البطيئة.

**PRENEZ DES SUCRES LENTS**

Consommez ensuite un aliment dont le pouvoir  
«sucrant» est plus lent comme un morceau de  
pain ou une biscotte, pour limiter la rechute.  
Respectez un intervalle de 5 minutes entre la  
prise de sucres rapides et de sucres lents.

## حالات الطوارئ : هبوط حاد في سكر الدم Les situations d'urgences : Hypoglycémie sévère

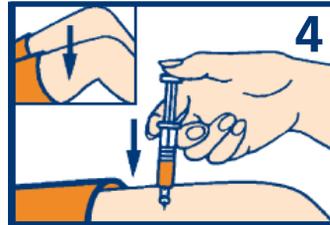
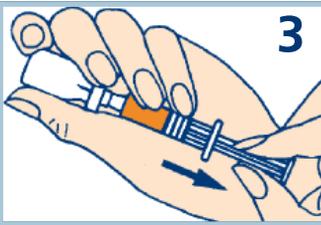
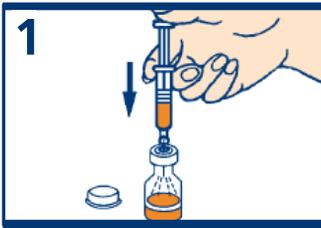


- لمرضى السكري المعالجون بالأنسولين فقط : قد يكون الحقن بالجلوكاجون ضروريًا إذا استمرت المشاكل أو عندما يكون تناول الطعام غير ممكن.

- لمرضى السكري الذين ليسوا بالأنسولين ، استشروا طبييكم مباشرة.

- Pour les patients exclusivement sous insuline : une injection de glucagon peut être nécessaire en cas de persistance des troubles ou lorsqu'une prise alimentaire n'est pas possible.

- Pour les patients diabétiques qui ne sont pas sous insuline, consultez directement votre médecin.



## أعراض ارتفاع السكر في الدم Les symptômes de l'hyperglycémie



العطش الشديد  
Soif intense



الرغبة المتكررة للتبول  
Envie fréquente  
d'uriner



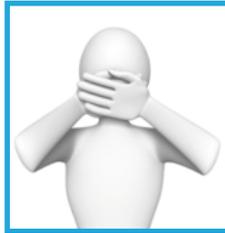
ألم في البطن  
Douleurs  
abdominales



تعب  
Fatigue



جوع  
Faim



جفاف الفم  
Bouche sèche



دوخة  
Vertige



غثيان  
Nausées

À NOTER

للتدوين

قد تخفف مع مرور الوقت و في ظروف معينة.

Ils peuvent s'atténuer avec le temps et dans certaines circonstances.

## في حالة ارتفاع السكر في الدم En cas d'hyperglycémie

ميه نفسك بالمشروبات غير المحلاة لتجنب الجفاف

Hydratez vous avec des boissons non sucrées afin d'éviter la déshydratation



تحقق على الفور  
من الجلوكوز  
في الدم

**CONTRÔLEZ**  
immédiatement  
votre glycémie



إذا كانت أكبر من 2.50 غ/لتر ،  
ابحث عن وجود الأسيتون في البول:  
الشرائط البولية ، أو في الدم  
مع قارئ مناسب.

إذا تجاوز مستوى الجلوكوز  
في الدم 2.50 غ/لتر و وجود  
الأسيتون ، إنها حالة طوارئ  
أخبر طبيبك على الفور.

Si elle est supérieure à 2,50 g/l,  
recherchez la présence d'acétone  
dans les urines : bandelettes  
urinaires, ou dans le sang  
avec un lecteur adapté.

**SI LA GLYCÉMIE SUPÉRIEURE  
À 2,50 G/L ET PRÉSENCE  
D'ACÉTONE, ALORS IL S'AGIT  
D'UNE URGENCE** prévenez votre  
médecin immédiatement.



في حالة الحمى  
إشرب بكثرة

En cas de fièvre  
**BUVEZ**  
**ABONDAMMENT**

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.











**ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie**

Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.  
Tél : +213 (0)23 53 15 31  
Fax : +213 (0)23 53 14 30  
www.novonordisk.dz



Visitez **MONDIABETE.DZ**  
pour plus d'informations  
sur votre diabète

**Pour déclarer les cas de pharmacovigilance,  
veuillez contacter**

Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118  
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35  
Mail pharmacovigilance : [Algeriasafety@novonordisk.com](mailto:Algeriasafety@novonordisk.com)

**Centre National de pharmacovigilance et de  
matéiovigilance CNPM**

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger  
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02  
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29  
Mail : [cnpm@cnpm.org.dz](mailto:cnpm@cnpm.org.dz)