



Carnet d'auto-surveillance glycémique

دفتر المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم

هذا الدفتر للمراقبة الذاتية شخصي، سوف يسمح لك بتسجيل قياسات الجلوكوز في الدم، وسوف يكون بمثابة مرجع لمراقبة تطور مرض السكري الخاص بك.

لا تنس أن تقدمه إلى طبيبك في كل استشارة.

Ce carnet d'auto-surveillance est personnel, il te permettra d'inscrire tes mesures de glycémie et servira de référence afin de suivre l'évolution de ton diabète. N'oublie pas de le présenter à ton médecin à chaque consultation.

معلومات Renseignements

الإسم
Nom

اللقب
Prénom

تاريخ الميلاد
Date de naissance

العنوان
Adresse

رقم الهاتف
Numéro de téléphone

معلومات أخرى مفيدة Autres renseignements utiles

الطبيب المعالج
Médecin Traitant

رقم الهاتف
Numéro de téléphone

الشخص الذي يجب الإتصال به في حالة الطوارئ Personne(s) à prévenir en cas d'urgence

الهاتف
Tél

الهاتف
Tél

تاريخ مرض السكري عند المريض Historique du diabète chez le patient

تاريخ اكتشاف مرض السكري
Date de découverte du diabète

الظروف
Circonstances

الأمراض المرتبطة
Maladies associées نعم لا
Oui Non

إذا كانت الإجابة بنعم، فأیها
Si oui, lesquelles

إستشارة (يملأ من طرف الطبيب)
Consultation (à remplir par le médecin)

Date : تاريخ :

الوزن	كغ	الطول	م
Poids	Kg	Taille	m

Date : تاريخ :

الوزن	كغ	الطول	م
Poids	Kg	Taille	m

Date : تاريخ :

الوزن	كغ	الطول	م
Poids	Kg	Taille	m

Date : تاريخ :

الوزن	كغ	الطول	م
Poids	Kg	Taille	m

مرحلة البلوغ
Stade pubertaire
نسبة السكر في الدم على الريق
Glycémie à jeun
هيموغلوبين السكري
HbA_{1c}
الضغط الشرياني
Tension artérielle
كوليستيرول
Cholestérol
ثلاثي الغليسيريد
Triglycérides
الفحص الطبي
Examen clinique

مرحلة البلوغ
Stade pubertaire
نسبة السكر في الدم على الريق
Glycémie à jeun
هيموغلوبين السكري
HbA_{1c}
الضغط الشرياني
Tension artérielle
كوليستيرول
Cholestérol
ثلاثي الغليسيريد
Triglycérides
الفحص الطبي
Examen clinique

مرحلة البلوغ
Stade pubertaire
نسبة السكر في الدم على الريق
Glycémie à jeun
هيموغلوبين السكري
HbA_{1c}
الضغط الشرياني
Tension artérielle
كوليستيرول
Cholestérol
ثلاثي الغليسيريد
Triglycérides
الفحص الطبي
Examen clinique

مرحلة البلوغ
Stade pubertaire
نسبة السكر في الدم على الريق
Glycémie à jeun
هيموغلوبين السكري
HbA_{1c}
الضغط الشرياني
Tension artérielle
كوليستيرول
Cholestérol
ثلاثي الغليسيريد
Triglycérides
الفحص الطبي
Examen clinique

قعر العين
Fond d'oeil
فحص الغدة الدرقية
Bilan Thyroïdien
التوازن الكلوي
Bilan rénal
اختبارات أخرى
Autres examens
الملاحظات
Observation (s)

قعر العين
Fond d'oeil
فحص الغدة الدرقية
Bilan Thyroïdien
التوازن الكلوي
Bilan rénal
اختبارات أخرى
Autres examens
الملاحظات
Observation (s)

قعر العين
Fond d'oeil
فحص الغدة الدرقية
Bilan Thyroïdien
التوازن الكلوي
Bilan rénal
اختبارات أخرى
Autres examens
الملاحظات
Observation (s)

قعر العين
Fond d'oeil
فحص الغدة الدرقية
Bilan Thyroïdien
التوازن الكلوي
Bilan rénal
اختبارات أخرى
Autres examens
الملاحظات
Observation (s)

تاريخ الموعد المقبل
Date du prochain rendez-vous

تاريخ الموعد المقبل
Date du prochain rendez-vous

علاجي Mon traitement

هدف نسبة السكر في الدم عند الصيام
Objectif glycémique à jeun

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

هدف HbA_{1c}
Objectif HbA_{1c}

علاج مرض السكري Traitement du diabète

صباح Matin	منتصف النهار Midi	مساء Soir	عند النوم Au coucher

ما هي نسبة السكر في الدم ؟ La glycémie, c'est quoi ?

السكر في الدم هو مستوى السكر في الدم ، وقيمته تختلف على مدار اليوم اعتمادا على وجبات الطعام ، والنشاط البدني أو الحالة العاطفية.
La glycémie est le taux de sucre dans le sang, sa valeur varie tout au long de la journée en fonction de tes repas, de ton activité physique ou de ton état émotionnel.

متي تراقب سكر دمك ؟ Quand surveiller ta glycémie ?

أو في حالة :
Ou en cas de :

الصباح عند الاستيقاظ Matin au réveil	قبل الوجبات Avant les repas	بعد الوجبات 1h30 إلى 2h بعد بداية الوجبة Après les repas (1h30 à 2h après le début du repas)	قبل النوم Avant le coucher	غثيان نقص السكر في الدم Malaise hypoglycémie	التهابات أو إصابات Infections ou traumatismes	نشاط بدني مهم Activité physique importante	استخدام مضخة الأنسولين Utilisation de pompe à insuline

يمكن قياس الجلوكوز في الدم : La glycémie peut être mesurée :

عن طريق الجلد : بجهاز قياس السكر عن طريق وخز طرف الإصبع،
تحدث عن المراقبة الذاتية للجلوكوز في الدم
Par voie capillaire : avec un lecteur de glycémie en piquant le bout du doigt, on parle d'autosurveillance glycémique.

عن طريق الوريد : في مخبر التحاليل الطبية لقياس كل 3 أشهر الهيموجلوبين (HbA_{1c})،
الذي يعكس التوازن العام.
Par voie veineuse : en laboratoire d'analyses médicales pour mesurer tous les 3 mois le taux d'hémoglobine glyquée (HbA_{1c}), qui reflète l'équilibre global.

جهاز قياس السكر في الدم، كيفية استخدامه؟ Lecteur de glycémie, comment l'utiliser ?



إغسل يديك بالصابون والماء الدافئ وجففهما
Se laver les mains au savon et à l'eau tiède puis les sécher.



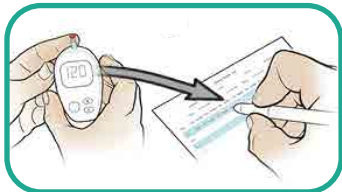
وخز إصبعك مع جهازك الخاص للوخز
Se piquer le doigt avec l'autopiqueur



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

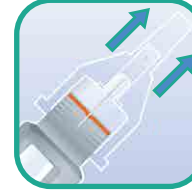


ضع قطرة الدم على شريط الاختبار وانتظر
حتى يعرض العداد النتيجة
Appliquer la goutte de sang sur la bandelette réactive et attendre que le lecteur affiche le résultat



اكتب النتيجة في دفترك
Noter le résultat dans le carnet d'auto surveillance.

استخدم قلمي للأنسولين Utiliser mon stylo à insuline



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



2. وضع إبرة جديدة
2. Attacher une nouvelle aiguille



3. إفراغ الهواء
3. Purger



4. إختيار الجرعة
4. Sélectionner la dose



5. حقن الجرعة
و الإنتظار لبضع ثواني
5. Injecter la dose et attendre quelques secondes



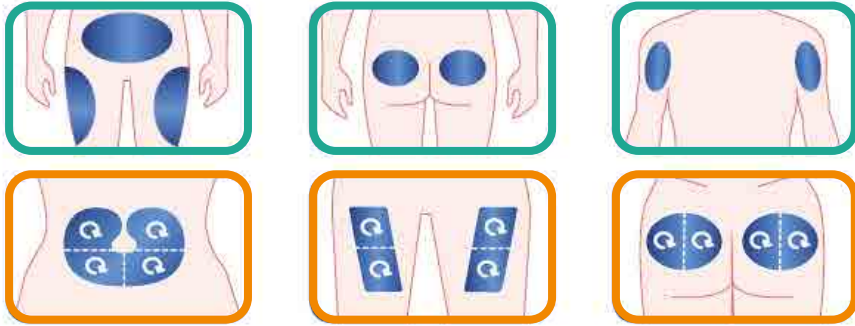
6. إزالة الإبرة
6. Enlever l'aiguille

لا تنس أن N'oublie pas de

- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الملصق.
- Vérifier la date de péremption indiquée sur l'étiquette.
- لا تحتفظ أبداً بقارورة أو خرطوشة أو قلم مفتوح منذ أكثر من شهر.
- Ne jamais garder un flacon, une cartouche ou un stylo entamé plus d'un mois.
- تستخدم إبرة جديدة مع كل حقنة.
- Utiliser une aiguille neuve à chaque injection.
- تحتفظ بالقوارير غير المفتوحة أو الخراطيش أو الأقلام في الثلاجة. بمجرد البدء، ابقها خارج الثلاجة، ولكن بعيداً عن الحرارة (أقل من 28 درجة مئوية) والشمس.
- Conserver au réfrigérateur les flacons, cartouches ou stylos d'insuline non entamés. Une fois entamés, garde les en dehors du réfrigérateur, mais à l'abri de la chaleur (moins de 28°C) et du soleil.

أماكن وتقنيات الحقن Sites et techniques d'injections

المناطق التي يمكنك فيها حقن الأنسولين هي : الذراعين، البطن، الأرداف والفخذين.
Les zones où tu peux injecter l'insuline sont : les bras, le ventre, les fesses, les cuisses.



من الضروري تغيير مواقع الحقن لتجنب الترشح السيئ للأنسولين وظهور الحثل الشحمي.
هذه تشوهات في الجلد يمكن أن تظهر عندما :

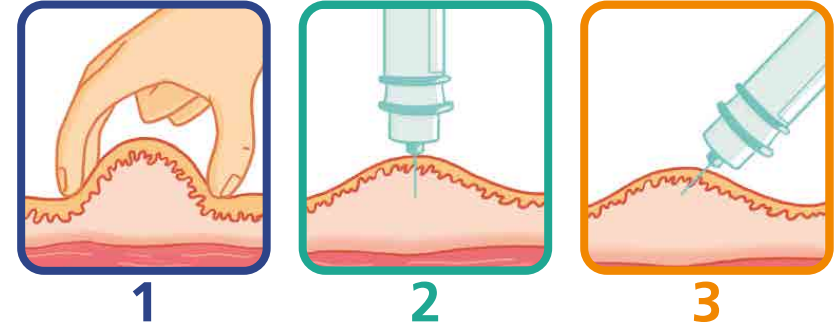
Il faut varier les sites d'injections pour éviter une mauvaise résorption de l'insuline et l'apparition de lipodystrophies. Celles ci sont des déformations de la peau pouvant apparaître quand :

- لا تقم بتغيير إبرة قلم الحقن.
- Tu ne changes pas l'aiguille du stylo d'injection.
- لا تغير نقطة الحقن.
- Tu ne varies pas le point d'injection.
- لا تستخدم التقنية الصحيحة للحقن.
- Tu n'utilises pas la bonne technique d'injection.

في هذه الحالة ، قم بتجنب هذه المنطقة مؤقتًا.
- Dans ce cas, évite momentanément cette zone.

كيف نقوم بالحقن ؟ Comment faire l'injection ?

- اعتمادًا على حجم الإبرة ، اختر واحدة من التقنيات التالية :
- Selon la taille de l'aiguille, opte pour une des techniques suivantes :



(1) مع تجعد (أقرص الجلد بين الإبهام والسبابة والإصبع الأوسط) أو بدون تجعد (2) و (3) عند 90° درجة أو 45° درجة على سطح الجلد (البشرة).

(1) avec pli (pince la peau entre le pouce, l'index et le majeur) ou sans pli (2) et (3) à 90° ou à 45° par rapport à la surface de la peau (l'épiderme).

- امسك الإبرة لمدة 10 ثواني قبل إزالتها.
- Maintiens l'aiguille 10 secondes avant de l'enlever.

كيفية التعرف وعلاج نقص السكر في الدم ؟ Comment reconnaître et traiter une hypoglycémie ?

يرتبط فرط سكر الدم بانخفاض مستويات الجلوكوز في الدم وقد يكون مصحوبًا بمجموعة متنوعة من الأعراض:
Une hypoglycémie est associée à une glycémie trop basse, elle peut s'accompagner de divers symptômes:



تعرق
Sueur



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

إذا كنت تشك في نقص السكر في الدم Si tu soupçonnes une hypoglycémie

- أوقف كل النشاط
- Arrête toute activité

- تحقق من نسبة السكر في الدم للتأكد من أنه نقص السكر في الدم
- Contrôle ta glycémie pour t'assurer qu'il s'agit bien d'une hypoglycémie

- إضبط نسبة السكر :
- Resucre-toi :

خذ على الفور : 15 غ من الكربوهيدرات ، والتي تساوي =
3 السكريات أو 2 ملاعق صغيرة من المربي أو ½ كوب من الصودا.
Prends immédiatement : 15g de glucides, ce qui équivaut à 3
sucres ou 2 cuillères à café de confiture ou ½ verre de soda.



بعد 15 دقيقة : تحقق نسبة السكر في الدم إذا كان لا يزال
منخفض => خذ 15G من الكربوهيدرات اضافية.

15 min plus tard : Vérifie ta glycémie, si elle est toujours
basse => Prends 15 g de glucides supplémentaires.



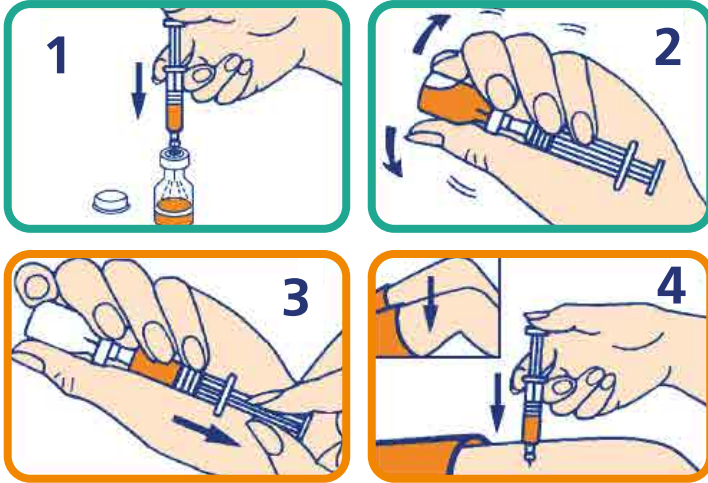
أكمل بسكريات بطيئة

Complète avec des sucres lents

هبوط حاد في سكر الدم Hypoglycémie sévère

- قد يكون الحقن بالجلوكاجون ضروريًا إذا استمرت
المشاكل أو عندما يكون تناول الطعام غير ممكن.

- Une injection de glucagon peut être nécessaire en cas de persistance
des troubles ou lorsqu'une prise alimentaire n'est pas possible.



كيفية التعرف وعلاج ارتفاع السكر في الدم ؟ Comment reconnaître et traiter une hyperglycémie ?

يرتبط فرط سكر الدم بسكر دم مرتفع جدا
ويمكن أن يصحبه مجموعة متنوعة من الأعراض:

Une hyperglycémie est associée à une glycémie trop élevée,
elle peut s'accompagner de divers symptômes :



كيفية ملئ دفتر المراقبة الذاتية ؟

Comment remplir le carnet d'auto-surveillance ?

1

لكل اختبار الجلوكوز في الدم أدخل النتيجة في المربع الخاص بتوقيت النهار

Pour chaque glycémie effectuée, inscris le résultat dans la case associée au moment de la journée

Semaine du
الأسبوع

au
الي

Année السنة	Mois الشهر	Jour اليوم
----------------	---------------	---------------

	Matin الصباح			Midi منتصف النهار			Midi بعد الظهر	
	Glycémie au réveil	Insuline du petit- déjeuner	Glycémie après le petit- déjeuner	Glycémie avant déjeuner	Insuline du déjeuner	Glycémie après déjeuner	Glycémie avant le gouter 16H00	Insuline du gouter
Dimanche الأحد	1	2						
Lundi الاثنين								

2

أدخل عدد وحدات الأنسولين (إجراء سريع أو طويل أو ثنائي الطور) لكل حقنة في الخلية المقابلة لوقت الحقن
Inscris le nombre d'unités d'insuline (action rapide ou lente) pour chaque injection dans la case correspondant au moment de l'injection

* يجب أن تتم مراقبة نسبة السكر في الدم قبل الوجبات مباشرة و ليس في أوقات ثابتة.
* يجب أن تتم مراقبة نسبة السكر في الدم بعد ساعتين بعد وجبات الأكل.

* يجب أن يتم قياس نسبة السكر في الدم وقت النوم عند الذهاب إلى السرير.
*Le contrôle de la glycémie avant repas ne doit pas être fait à heure fixe mais juste avant le repas considéré.

*Le contrôle de la glycémie après le repas doit être fait en moyenne 2h après celui ci.
*La mesure au coucher doit se faire au moment d'aller au lit.

kg

زن نفسك على نفس الميزان، في الصباح على الفراغ و عار
Se peser sur la même balance, le matin à jeun et dévêtu

Poids
الوزن

Soir et nuit
المساء و الليل

Glycémie avant dîner	Insuline du dîner	Glycémie après dîner	Insuline au coucher	Glycémie au coucher	Observations ملاحظات
نسبة السكر قبل العشاء	أنسولين العشاء	نسبة السكر بعد العشاء	أنسولين قبل النوم	نسبة السكر عند النوم	
					3

3

أكتب في عمود التعليقات :

Noter dans la colonne observations :

- اذكر الحقائق التي يمكن أن تغير نتائجك
- Mentionne les faits qui pourraient modifier tes résultats
- نقص سكر الدم في وقت حدوثه وشهادتهما (إنخفاض نسبة السكر في الدم معتدل : 3 سكريات ، إنخفاض نسبة السكر في الدم شديدة : فقدان الوعي الذي يتطلب مساعدة من شخص آخر)
- L'heure à laquelle les hypoglycémies sont survenues et leur degré (hypoglycémie modéré : 3 sucres, hypoglycémie sévère : perte de conscience nécessitant l'aide d'une tierce personne)
- الأمراض التي قد تكون حدثت (الأنفلونزا والذبحة الصدرية ونزلات البرد ...)
- Maladies qui ont pu survenir (grippe, angine, rhume...)

Semaine du
الأسبوع

Jour Mois Année
اليوم الشهر السنة

au

Jour Mois Année
اليوم الشهر السنة

كغ kg

Poids

الوزن

ذّن نفسك على نفس الميزان في الصباح على الفراغ و عار
Se peser sur la même balance, le matin à jeun et dévêtu

الصباح
Matin

Glycémie
au réveil
نسبة السكر
عند القيام

Insuline
du petit-
déjeuner
أمولين قنر
الصباح

Glycémie
après
le petit-
déjeuner
نسبة السكر بعد
قنر الصباح

Glycémie
avant
déjeuner
نسبة السكر
قبل القاء

Insuline
du
déjeuner
أمولين
القاء

Glycémie
après
déjeuner
نسبة السكر
بعد القاء

Glycémie
avant le
gouter
16H00
نسبة السكر
قبل النبة
16H00

Insuline
du gouter
أمولين
النبة

بعد الظنر
Midi

منتصف النهار
Midi

المساء و الليل
Soir et nuit

Glycémie
avant dîner
نسبة السكر
قبل القاء

Insuline
du dîner
أمولين
القاء

Glycémie
après dîner
نسبة السكر
بعد القاء

Insuline
au coucher
أمولين قبل
النوم

Glycémie
au coucher
نسبة السكر
عند النوم

ملاحظات
Observations

Dimanche

الأحد

Lundi

الإثنين

Mardi

الثلاثاء

Mercredi

الأربعاء

Jeudi

الخميس

Vendredi

الجمعة

Samedi

السبت

Semaine du
الأسبوع

Jour Mois Année
اليوم الشهر السنة

au

Jour Mois Année
اليوم الشهر السنة

كغ kg

Poids

الوزن

ذّن نفسك على نفس الميزان في الصباح على الفراغ و عار
Se peser sur la même balance, le matin à jeun et dévêtu

الصباح
Matin

Glycémie
au réveil
نسبة السكر
عند القيام

Insuline
du petit-
déjeuner
أمولين قنر
الصباح

Glycémie
après
le petit-
déjeuner
نسبة السكر بعد
قنر الصباح

Glycémie
avant
déjeuner
نسبة السكر
قبل القاء

Insuline
du
déjeuner
أمولين
القاء

Glycémie
après
déjeuner
نسبة السكر
بعد القاء

Glycémie
avant le
gouter
16H00
نسبة السكر
قبل النبة
16H00

Insuline
du gouter
أمولين
النبة

بعد الظنر
Midi

منتصف النهار
Midi

المساء و الليل
Soir et nuit

Glycémie
avant dîner
نسبة السكر
قبل القاء

Insuline
du dîner
أمولين
القاء

Glycémie
après dîner
نسبة السكر
بعد القاء

Insuline
au coucher
أمولين قبل
النوم

Glycémie
au coucher
نسبة السكر
عند النوم

ملاحظات
Observations

Dimanche

الأحد

Lundi

الإثنين

Mardi

الثلاثاء

Mercredi

الأربعاء

Jeudi

الخميس

Vendredi

الجمعة

Samedi

السبت



Aldaph SPA filiale de NovoNordisk 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

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

Centre National de Pharmacovigilance et de Matéiovigilance CNPM

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger.

Tel / Fax : + 213 23 36 75 02 / + 213 23 36 75 27 / + 213 23 36 75 29

Mail : cnpm@cnpm.org.dz /

DZZ1D100006