magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 11. 2012 | JRA

Selfmonitoring aneb kontroluj sám sebe

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Selfmonitoring-aneb-kontroluj-sam-sebe__s10012x7374.html

Každý víme, že bychom se měli o své zdraví starat. A k tomu patří selfmonitoring – pravidelná sebekontrola v podobě měření stavu některých tělesných ukazatelů a orgánů.

Každý víme, že bychom se měli o své zdraví starat. A k tomu patří selfmonitoring – pravidelná sebekontrola v podobě měření stavu některých tělesných ukazatelů a orgánů.

Pojem selfmonitoring je obecně známý především diabetikům, kde je aplikován v podobě samostatného měření glukózy v krvi. Selfmonitoring představuje tak součást moderních preventivních i léčebných metod.

Význam a cíl selfmonitoringu

Cílem selfmonitoringu je, abychom sami dokázali určit a případně i zhodnotit vlastní zdravotní stav. A pokud je to možné, také ihned realizovali i nápravná opatření. Selfmonitoring má zejména tyto pozitivní výsledky.

- Pomáhá odhalit onemocnění v počáteční fázi.

- Zvyšuje pochopení základních léčebných opatření.
- Podporuje motivaci nemocných ke spolupráci.
- Umožňuje ihned cíleně upravit léčebný režim.

Co vše můžeme sledovat?

Selfmonitoring neznamená to, že si najednou povšimneme, že je nám například nevolno od žaludku. Naopak je to pravidelné měření a kontrola stavu zejména následujících veličin a skutečností.

- Hladina glukózy v krvi – lze měřit pomocí glukometru.
- EKG vyšetření – provádíme domácím elektrokardiografem.
- Krevní tlak – měříme pomocí tlakoměru.
- Samovyšetřením prsu u žen.
- Ketolátky a cukr v moči – lze využít měřící papírky Ketophan a Diaphan.
- Tělesná teplota – pomůže nám klasický či digitální teploměr.

Díky moderní počítačové technice můžeme dnes získaná data (EKG) poslat rovnou svému lékaři a zredukujeme tak některé, čistě „donáškové“ návštěvy v ordinaci.

Selfmonitoring nerovná se hypochondrie

Selfmonitoring je výborný a často nenahraditelný pomocník. Ale někdy to může

být i zlý pán. Neměl by totiž vyústit v přehnanou úzkostlivost k projevům vlastního organizmu. Je dobré sledovat pravidelně základní metriky, ale člověk nesmí hned podléhat panice, pokud se nějaký ukazatel trochu vychýlí z normální hladiny.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz