



# Selfmonitoring aneb kontroluj sám sebe

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Selfmonitoring-aneb-kontroluj-sam-sebe\\_\\_s10012x7374.html](http://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 neznamena 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 měřicí 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 organismu. Je dobré sledovat pravidelně základní metriky, ale člověk nesmí hned podléhat panice, pokud se nějaký ukazatel trochu vychýlí z normální hladiny.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)