|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ****PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM****GUIA DE RETORNO PARA O TELEMONITORAMENTO**  |
| **USUÁRIO:** |
| **DATA:** |
| **INTERVALO INDICADO PARA AS LIGAÇÕES:** |
| **PRÓXIMO CONTATO ATÉ:** |
| **METAS A SEREM IMPLEMENTADAS** |
| * Diminuir consumo de sal;
* Diminuir consumo de açúcar;
* Tomar medicamentos na dose e nos horários certos;
* Fazer rodízio dos locais de aplicação da insulina;
* Guardar a insulina na parte baixa ou na porta da geladeira;
* Hidratar a pele;
* Realizar atividades físicas;
* Não andar descalço;
* Cuidado ao cortar as unhas, corte sempre em linha reta;
* Prefira utilizar meias de algodão que não aperte os pés;
* Examinar pés diariamente a procura de calosidades e/ou rachaduras;
* Melhorar a qualidade do sono;
* Aumentar a ingestão de água;
* Lembrar de renovar os medicamentos antes de acabar;
* Outros:
 |

 |  |

|  |
| --- |
| **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ****PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NFERMAGEM****GUIA DE RETORNO PARA O ELEMONITORAMENTO**  |
| **USUÁRIO:** |
| **DATA:** |
| **INTERVALO INDICADO PARA AS LIGAÇÕES:** |
| **PRÓXIMO CONTATO ATÉ:** |
| **METAS A SEREM IMPLEMENTADAS** |
| * Diminuir consumo de sal;
* Diminuir consumo de açúcar;
* Tomar medicamentos na dose e nos horários certos;
* Fazer rodízio dos locais de aplicação da insulina;
* Guardar a insulina na parte baixa ou na porta da geladeira;
* Hidratar a pele;
* Realizar atividades físicas;
* Não andar descalço;
* Cuidado ao cortar as unhas, corte sempre em linha reta;
* Prefira utilizar meias de algodão que não aperte os pés;
* Examinar pés diariamente a procura de calosidades e/ou rachaduras;
* Melhorar a qualidade do sono;
* Aumentar a ingestão de água;
* Lembrar de renovar os medicamentos antes de acabar;
* Outros:
 |

 |