cukrzyca.pl

Dzienniczek Samokontroli Diabetyka

pomiaru poziomu glikemii

Wpisz imię i nazwisko:

Samokontrola jest jednym z podstawowych elementów leczenia.
Skorzystaj z tego dzienniczka, aby wiedzieć, jakie posiłki, leki i ćwiczenia wpływają na Twoje poziomy cukru. Stworzony został on po to, aby lepiej zarządzać cukrzycą.
Uzgodnij ze swoim lekarzem prowadzącym, które wartości powininny być regularnie wprowadzane.

Jak używać dzienniczka?

1. Wpisz datę pomiarów.
2. Wykonaj pomiar glikemii przed pierwszym posiłkiem, wpisz w kolumnę na czczo wynik.
3. Wykonuj pomiary glikemii przed każdym posiłkiem.
4. Wykonuj pomiary glikemii 2 godziny po każdym posiłku: śniadaniu, obiedzie i kolacji.
5. Możesz dodatkowo wpisać pomiary przed snem, o 3 w nocy oraz po aktywności fizycznej.
6. Na dole każdej strony zostawiliśmy miejsce na notatki: zapisuj tam najważniejsze informacje.

Powodzenia!
Redakcja Cukrzyca.pl

Twój cel:

glikemia na czczo i przed posiłkami	80-110 mg/dl
glikemia 2 godziny po posiłku	< 140 mg/dl

Pomiary glikemii (cukru) oznaczane glukometrem:

Data	Na czczo	2h po śniadaniu	Przed obiadem	2h po obiedzie	Przed kolacją	2h po kolacji	Przed snem	o 3 w nocy	Po aktywności

Notatki:

cukrzyca.pl

Dzienniczek Samokontroli Diabetyka

pomiaru poziomu glikemii

Pomiary glikemii (cukru) oznaczane glukometrem:

Data	Na czczo	2h po śniadaniu	Przed obiadem	2h po obiedzie	Przed kolacją	2h po kolacji	Przed snem	o 3 w nocy	Po aktywności

Notatki:

Pomiary glikemii (cukru) oznaczane glukometrem:

Data	Na czczo	2h po śniadaniu	Przed obiadem	2h po obiedzie	Przed kolacją	2h po kolacji	Przed snem	o 3 w nocy	Po aktywności

Notatki: