cukrzyca.pl

Dzienniczek Samokontroli
poziomów glikemii

Imię i nazwisko

Samokontrola jest jednym z podstawowych elementów leczenia cukrzycy. Korzystaj regularnie z dzienniczka, aby wiedzieć, jak posiłki, leki i ćwiczenia wpływają na Twoje poziomy glikemii. Uzgodnij ze swoim lekarzem prowadzącym, które wartości powinny 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.
5. Możesz dodatkowo wpisać pomiary przed snem, o 3 w nocy oraz po aktywności fizycznej. To częste zalecenia lekarzy.
6. Na dole każdej strony zostawiliśmy miejsce na notatki: zapisuj tam najważniejsze informacje o swoim samopoczuciu.

Twój cel:

- glikemia na czczo i przed posiłkami **70-99 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:

Jeśli wolisz Dzienniczki Samokontroli w formie elektronicznej, już wkrótce będziesz mógł skorzystać z naszej bezpłatnej aplikacji Cukrzyca.pl

Portal Cukrzyca.pl

cukrzyca.pl

Dzienniczek Samokontroli
poziomów glikemii

Imię i nazwisko

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:

Jeśli wolisz Dzienniczki Samokontroli w formie elektronicznej, już wkrótce będziesz mógł skorzystać z naszej bezpłatnej aplikacji Cukrzyca.pl

Portal Cukrzyca.pl