


Blodsukkerjournal



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Test blodsukker på faste tidspunkter: fastende, før måltider, 1-2 timer efter måltider og ved sengetid
 - Registrer glukoseniveau, måleperiode, insulindosis og hvad du spiste
 - Notér eventuel medicin, motion, sygdom eller usædvanlig stress
 - Kig efter mønstre — sammenlign målinger på samme tidspunkt på tværs af forskellige dage
 - Del din journal med din endokrinolog eller diabeteshold ved hvert besøg



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

Blodsukkerjournal

Dato	Tid	Menstruation	Blodsukker	Insulin	Medicin	Kulhydrater (g)	Måltid	Noter

