


Verensokeripäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Mittaa verensokeri säännöllisinä aikoina: paastona, ennen aterioita, 1-2 tuntia aterioiden jälkeen ja nukkumaan mennessä
 - Kirjaa glukoositaso, mittausajankohta, insuliiniannos ja mitä söit
 - Merkitse mahdolliset lääkkeet, liikunta, sairaus tai poikkeuksellinen stressi
 - Etsi kuvioita — vertaa lukemia samaan aikaan eri päivinä
 - Jaa päiväkirjasi endokrinologille tai diabeteshoitotiimille jokaisella käynnillä



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

