


Dnevnik šećera u krvi



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Testirajte šećer u krvi u dosljedno vrijeme: natašte, prije obroka, 1-2 sata nakon obroka i prije spavanja
 - Zabilježite razinu glukoze, vremensko razdoblje, dozu inzulina i što ste jeli
 - Zabilježite sve uzete lijekove, vježbanje, bolest ili neobičan stres
 - Tražite obrasce - usporedite očitavanja u isto vrijeme kroz različite dane
 - Podijelite dnevnik sa svojim endokrinologom ili timom za dijabetes na svakom pregledu



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

