


Blodsukkerdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Test blodsukkeret til faste tidspunkter: fastende, for måltider, 1-2 timer etter måltider og ved leggetid
 - Registrer glukoseniva, målingstidspunkt, insulindose og hva du spiste
 - Noter eventuelle medisiner, trening, sykdom eller uvanlig stress
 - Se etter mønstre - sammenlign målinger på samme tidspunkt over ulike dager
 - Del dagboken med endokrinologen eller diabetesteamet ved hver konsultasjon



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

