


Jurnal de glicemie



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Testează glicemia la ore constante: a jeun, înainte de mese, la 1-2 ore după mese și la culcare
 - Înregistrează nivelul de glucoză, momentul măsurării, doza de insulină și ce ai mâncat
 - Notează orice medicamente administrate, exerciții fizice, boală sau stres neobișnuit
 - Caută tipare - compară valorile de la aceeași oră în zile diferite
 - Împărtășește jurnalul cu endocrinologul sau echipa de îngrijire a diabetului la fiecare vizită



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

