




Дневник шећера у крви



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Тестирајте шећер у крви у доследним временима: наташте, пре оброка, 1-2 сата после оброка и пред спавање
 - Забележите ниво глукозе, временски период, дозу инсулина и шта сте јели
 - Забележите све лекове, вежбање, болест или необичан стрес
 - Потражите обрасце - упоредите мерења у исто време током различитих дана
 - Поделите дневник са ендокринологом или тимом за негу дијабетеса на сваком прегледу



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

