

VERENSOKERISEURANTA

- Monipistosoito

Nimi:	Henkilötunnus:
--------------	-----------------------

Täyttöohjeet:

1. Mittaa verensokeri ennen aamupalaa, lounasta ja päivällistä ja näistä 2 tunnin kuluttua
2. Mittaa verensokeri ennen nukkumaan menoa
3. Tarvittaessa, jos heräät yöllä huonoon oloon tai epämääräisiin oireisiin, mittaa verensokeri. Mittaa myös muina ajankohtina, jos epäilet poikkeavan korkeaa tai matalaa verensokeria.
4. Kirjaa pistämäsi perusinsuliinimäärä ja liikunnallinen rasitus

Vuosi _____

PVM	Seuranta	AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN		ILTA	YÖ
		Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen nukkumaan menoa	Jos tarvetta
	Verensokeri								
	Ateriains.								
	Perusins.								
	Hiilihydraatit								
	Liikunta								
	Verensokeri								
	Ateriains.								
	Perusins.								
	Hiilihydraatit								
	Liikunta								
	Verensokeri								
	Ateriains.								
	Perusins.								
	Hiilihydraatit								
	Liikunta								

Palauta lomake terveysasemalle sovitusti terveysasemalle tai viimeistään vastaanotolle tullessasi.