

# TEHOSTETTU VERENSOKERIEEN OMASEURANTA

**Nimi**

**Syntymäaika**

Tee tehostettua verensokereiden seurantaa 3:na peräkkäisenä päivänä ennen lääkärin tai hoitajan vastaanottoa ja merkitse mittausarvot lomakkeeseen.

Pyri tekemään kaikki mittaukset, jos sinulla on enemmän kuin yksi verensokereita alentava lääke käytössä. Jos käytössä on vain yksi lääke, ja aamuarvot ovat alle 7, riittää mittaus aamulla sekä ennen ja jälkeen pääaterian. Aterian jälkeinen mittaus tehdään n. 1,5 -2 tuntia aterian jälkeen.

Diabeteslääkkeiden annokset ja niiden antoajankohdat					Muu lääkitys	
Lääkkeen nimi	aamupala	lounas	päivällinen	iltapala		

## Päivittäinen seuranta

Päiväys	Seurattava asia	Aamupala		Lounas		päivällinen		iltapala	
		ennen	jälkeen	ennen	jälkeen	ennen	jälkeen	ennen	jälkeen
	verensokeri								
	liikunta								
	verensokeri								
	liikunta								
	verensokeri								
	liikunta								
	verensokeri								
	liikunta								

Miten paljon verensokeriliuskoja käytät keskimäärin viikossa?