

Välkommen på diabeteskontroll!

1. Var snäll och kontrollera ditt blodtryck med egenkontrollmätare i hemmet om du har en sådan apparat.

Blodtrycksvärde _____

Puls _____

2. Ta med din blodsockermätare!

3. Gör en blodsockerkurva:

Anteckna det du äter, dricker och när. Skriv även ner din fysiska aktivitet.
Blodsocker

Fastande _____ Mat: _____

1½ time efter frukost _____

Ev Mellanmål/fika Mat: _____

före lunch _____ Mat:_____

1½ timme efter lunch _____

Ev Mellanmål/fika _____ Mat:_____

före middag _____ Mat:_____

1½ timme efter middag _____

Ev Kvällsfika _____ Mat:_____

innan sänggående _____

Ta med detta papper ifyllt till besöket!