

För dig som tar insulin med penna

Aktuella insulindoser och kolhydratkvoter:

Tidpunkt	KH-kvot	Ungefärlig måltidsdos	Långverkande basinsulin
Frukost			
Förmiddag			
Lunch			
Eftermiddag			
Middag			
Kväll			
Totalt:			

Total daglig dos: _____ E/dygn

Korrigeringskvot: 1E sänker blodsockret _____ mmol/L

Hur många dagar har Du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst **60 minuter** under de senaste **7 dagarna**?

Lägg ihop all tid som Du är fysiskt aktiv varje dag. Fysisk aktivitet är aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland får dig andfådd.

0 dag 1 dag 2 dagar 3 dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

☐
 ☐
 ☐
 ☐
 ☐
 ☐
 ☐
 ☐

Jag behöver följande recept/hjälpmedel/intyg:

Behöver du tid med någon från diabetesteamet utöver ordinarie återbesök?

Dietist Kurator Psykolog Läkare Diabetessjuksköterska

Vad behöver du hjälp med?
