

## Uppföljning av diabetes

Du har fått en bokad tid för uppföljning av din diabetes.

### Förberedelser – mät ditt blodsockervärde

Inför din bokade tid behöver du mäta och skriva ner ditt blodsockervärde under två dagar i följd. Mät ditt blodsocker vid följande tidpunkter under båda dagarna:

- **Morgon:** innan du har ätit frukost och två timmar efter frukost.
- **Lunch:** innan du har ätit lunch och två timmar efter lunch.
- **Middag:** innan du har ätit middag och två timmar efter middag.
- **Kväll:** innan du går och lägger dig.

Om det är stor skillnad mellan två värden under samma dag, anteckna vad du har ätit innan mätningen. Anteckna också om du har motionerat.