HLTHY [KAN ŞEKERI GÜNLÜĞÜ]

Ad Soyad _____ Doğum tarihi _____

TARİH	KAHVALTI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE	GECE	İNSÜLİN / İLAÇ (ÜNİTE, SAAT)	ŞEKER DÜŞÜKLÜĞÜ?	NOTLAR (YEMEK, SPOR, HASTALIK)
	önce	2 saat sonra	önce	2 saat sonra	önce	2 saat sonra					

HEDEF ARALIĞIM

yemekten önce _____ ile _____ mmol/l arası · yemekten 2 saat sonra _____ mmol/l altı

NASIL ÖLÇÜLÜR

Ellerinizi yıkayıp iyice kurulayın, parmak ucunun yan tarafından delin. Çevirme: mg/dl ÷ 18 = mmol/l.

ŞEKER DÜŞÜKLÜĞÜ (4 MMOL/L ALTI)

15–20 g glikoz (4 tablet) veya 2 dl şekerli içecek alın, 15 dakika sonra tekrar ölçün. 3 mmol/l altı veya bilinç bulanıklığı: yakınlarınız 144'ü arasın. Birkaç kez 15 mmol/l üzeri: muayenehaneyi arayın. HLTHY Bern 031 859 93 93 · Zürich 044 552 55 20.