

VERENSOKERIN SEURANTALOMAKE (MONIPISTOSHOITO)

Potilaan nimi: _____

Ohjeet mittaukseen:

- Mittaa verensokeri kolmena päivänä ennen aamupalaa, lounasta ja päivällistä sekä niiden jälkeen*.
- Mittaa verensokeri kolmena päivänä ennen iltapalaa ja iltapalan jälkeen*.
- Mittaa tarvittaessa verensokeri yöllä (klo 3 - 4) ja aina, kun epäilet poikkeavan matalia tai korkeita verensokereita.

* 2 h ruokailun jälkeen

Pvm	Aamupala klo		Lounas klo		Päivällinen klo		Iltapala klo		Yö
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri									
Ateriains.									
Perusins.									
Hiilihydraatit									

Liikunta minkäläistä/klo/kesto

Pvm	Aamupala klo		Lounas klo		Päivällinen klo		Iltapala klo		Yö
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri									
Ateriains.									
Perusins.									
Hiilihydraatit									

Liikunta minkäläistä/klo/kesto

Pvm	Aamupala klo		Lounas klo		Päivällinen klo		Iltapala klo		Yö
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri									
Ateriains.									
Perusins.									
Hiilihydraatit									

Liikunta minkäläistä/klo/kesto

Onko sinulla ollut seuraavia oireita seuranta-ajalla? (rastita):

	päivittäin viikottain öisin				päivittäin viikottain öisin		
Nälän tunne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hikoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittymisvaikeudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vapina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epämääräinen huonovointisuus/heikotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Näköhäiriöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Sydämen tykytys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Huimaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Missä yhteyksissä olet kokenut yllä mainittuja oireita?

(esim. fyysinen rasitus tai pitkä aika ruokailusta tms.) _____