

VERENSOKERIN KOTISEURANTA

Verensokerin omamittaus on välttämätön osa diabeteksen hoitoa.

Muista ottaa kotiseurantataulukko mukaasi lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotolle.

**Tee mittauksia 4 peräkkäisen päivän ajan
aina ennen diabeteshoitajan tai lääkärin vastaanottoa.**

Ateriaparimittaukset tuovat tärkeää tietoa siitä, miten verensokeri käyttäytyy aterioinnin jälkeen. Tee mittaus juuri ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen.

Illalla ennen nukkumaan menoa mitattua verensokeria verrataan aamulla ennen aamupalaa mitattuun verensokeriarvoon (= yöparimittaus), jolloin saadaan käsitys elimistön yöllisestä sokeriaineenvaihdunnasta.

seurantavuosi:

VERENSOKERIN KOTISEURANTATAULUKKO

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

päiväys	ennen aamu- palaa	2 tuntia aamu- palan jälkeen	ennen lounasta	2 tuntia lounaan jälkeen	ennen päiväl- listä	2 tuntia päivälli- sen jäl- keen	illalla ennen nukku- maan menoa