

Come utilizzare il tuo diario

Mese _____

Settimana dal _____ 8/9 **1** al _____

 = pre-pasto

 = post-pasto (1-2 ore)

 = insulina

 = ora di coricarsi

Giorno	Colazione			Pranzo			Merenda			Cena			Ora di coricarsi 			Unità correttive di insulina	Totale insulina giorno
													Prima di coricarti	Durante la notte			
Lunedì	70 2	6 4	123	120	8	160				180		210 5				7	
Ora			8:00 3														

Note: Pasta a pranzo, pesce a cena **6**

Giorno	Colazione			Pranzo			Merenda			Cena			Ora di coricarsi 			Unità correttive di insulina	Totale insulina giorno
													Prima di coricarti	Durante la notte			
Lunedì																	
Ora																	

Note:

Utilizza questo diario per imparare come la dieta, la terapia e l'esercizio fisico possano influenzare i livelli glicemici.

Ecco alcuni consigli su come compilare il diario:

- 1 Compila la data.
- 2 Annota il risultato glicemico nella casella pre-pasto  o post-pasto* , collocandolo nel momento della giornata corretto (es. Colazione).
- 3 Annota l'ora in cui hai eseguito il test.
- 4 Annota il tipo e la quantità di insulina  assunta.
- 5 Quando i risultati sono troppo alti o troppo bassi rispetto all'intervallo glicemico di riferimento*:
 - **evidenzia/scrivi in BLU i risultati bassi**
 - **evidenzia/scrivi in ROSSO i risultati alti**
- 6 Utilizza la riga delle note per scrivere qualsiasi appunto, come la dieta seguita, l'attività fisica, le ipoglicemie, eventuali malattie insorte o stress.
- 7 Annota eventuali unità di insulina correttive e la quantità totale di insulina assunta.

*I limiti alti e bassi impostati si applicano a tutti i risultati glicemici. Questi risultati includono test eseguiti sia prima sia dopo il pasto, terapia farmacologica e ogni altra attività che possa influenzare i livelli glicemici. Consulta il tuo diabetologo per stabilire la soglia più conforme alle tue esigenze.

Mese _____ Settimana dal _____ al _____

Giorno	Colazione			Pranzo			Merenda			Cena			Ora di coricarsi 			Unità correttive di insulina	Totale insulina giorno
													Prima di coricarti	Durante la notte			
Lunedì																	
Ora																	
Note:																	
Martedì																	
Ora																	
Note:																	
Mercoledì																	
Ora																	
Note:																	
Giovedì																	
Ora																	
Note:																	
Venerdì																	
Ora																	
Note:																	
Sabato																	
Ora																	
Note:																	
Domenica																	
Ora																	
Note:																	