



Hlídejme se

Můj deník

ONETOUCH[®]
every touch is a step forward™

Pokud tento deník někde najdete, vraťte jej zde:

Moje jméno _____

Adresa _____

Telefon _____

Mám cukrovku. V naléhavém případě volejte:

Jméno _____

Vztah k pacientovi _____

Adresa _____

Telefon _____

Moji lékaři / odborníci ve zdravotnictví

Lékař _____ Diabetolog _____

Telefon _____ Telefon _____

Výživový poradce _____ Lékárník _____

Telefon _____ Telefon _____




Nemocnice _____

Telefon _____

Proč je třeba měřit glykémii (hladinu cukru v krvi)?

Pomůže vám a vašemu lékaři upravovat váš plán léčby cukrovky, jakmile to bude zapotřebí. Glukometr OneTouch® s technologií ColourSure™ vám pomůže lépe porozumět vašim výsledkům.

Jaká je má cílová hladina cukru v krvi?

Čas	Moje cílové rozmezí*
 Před jídlem	
 2 hodiny po začátku jídla	
 Před spaním	
Jiná doba	

* Zeptejte se vždy svého lékaře nebo jiného odborníka ve zdravotnictví, jaká jsou konkrétně vaše cílová rozmezí hladiny cukru v krvi. Nezapomeňte si je zapsat, abyste z těchto hodnot mohli vycházet při rozhodování podle výsledků svého měření.

Jak deník používat

Týden 8/9 ①

🍏 = před jídlem

🍷 = po jídle

💧 = inzulin/léky

🌙 = před spaním

	Snídaně			Oběd			Večeře			Svačina	Jiné	Spánek
Den	🍏	🍷	💧	🍏	🍷	💧	🍏	🍷	💧	🍏		🌙
Pondělí	3,9 ②	6,8	6 ④	6,7	8,9	8	10	11,7 ⑤				
Čas		8:00 ③										

Poznámky: K obědu pizza, k večeři těstoviny ⑥

	Snídaně			Oběd			Večeře			Svačina	Jiné	Spánek
Den	🍏	🍷	💧	🍏	🍷	💧	🍏	🍷	💧	🍏		🌙
Pondělí												
Čas												

Poznámky:

Pomocí tohoto deníku zjistíte, jak jídlo, léky a cvičení ovlivňují vaši hladinu cukru v krvi. Podle toho se můžete každý den rozhodnout, co je pro vás zdravější, a lépe tak zvládat svou cukrovku. Dále se dozvíte, jak pracovat se zápisníkem:

- ① Vyplňte datum.
- ② Při měření hladiny cukru v krvi před jídlem a po něm zapište výsledek „před jídlem“ do sloupce 🍏 a výsledek „po jídle“ do sloupce 🍷.
- ③ Zapište dobu měření hladiny cukru v krvi.
- ④ Zapište množství užitých léků (inzulin a/nebo tablety na diabetes) do sloupce 💧.
- ⑤ Jestliže je hodnota vysoká nebo nízká, zakroužkujte ji, aby byla vidět na první pohled.
- ⑥ Do části Poznámky zapište důležité údaje, např. jaké jste měli jídlo, zda jste cvičili nebo zažili stres či námahu.

Týden _____



Váš lékař může navrhnout testovat častěji, pokud jste ve stresu nebo se necítíte dobře nebo pokud budete měnit svůj běžný režim, neboť toto vše může mít vliv na hladiny cukru v krvi. Vždy se poraďte se svým lékařem, zda jsou nezbytné nějaké změny.

	Snídaně			Oběd			Večeře			Svačina	Jiné	Spánek
Den												
Pondělí												
Čas												
Poznámky:												
Úterý												
Čas												
Poznámky:												
Středa												
Čas												
Poznámky:												
Čtvrtek												
Čas												
Poznámky:												
Pátek												
Čas												
Poznámky:												
Sobota												
Čas												
Poznámky:												
Neděle												
Čas												
Poznámky:												

Týden _____



Není-li vám příjemné měřit se na veřejnosti, zkuste najít místo, kde budete mít soukromí, nebo požádejte hostitele, aby vám nějaké našel, pokud jste někde, kde to neznáte.


	Snídaně			Oběd			Večeře			Svačina	Jiné	Spánek
Den												
Pondělí												
Čas												
Poznámky:												
Úterý												
Čas												
Poznámky:												
Středa												
Čas												
Poznámky:												
Čtvrtek												
Čas												
Poznámky:												
Pátek												
Čas												
Poznámky:												
Sobota												
Čas												
Poznámky:												
Neděle												
Čas												
Poznámky:												

Navažte spojení

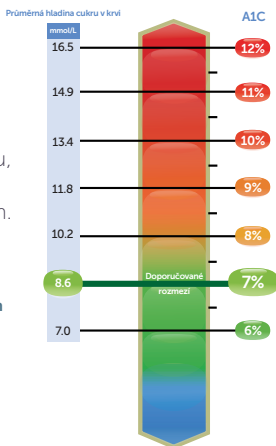
Průměrná hladina cukru v krvi a A1C

Dejte se do sledování, které vám pomůže, abyste se cítili skvěle, krok za krokem a se správnou podporou, která vás povede k **zeleným** hodnotám.

 www.OneTouch.cz

 **800 223 223**
Zákaznické centrum
Pondělí až pátek
8:30 – 16:00

Korelace A1C s průměrnou hladinou cukru



ONETOUCH
every touch is a step forward™