



DIABEETIKON OMAHOITO -SEURANTAKAAVAKE

nimi: _____

syntymäaika: _____

lääkitys: _____

Tämä kaavake on tarkoitettu lähinnä tyyppi 2 diabeteksen riskitekijöiden seuraamiseen. Lomake soveltuu erinomaisesti myös yleisen terveydentilan seuraamiseen. Verenpainetta ja sokeriarvoja kuuluu mitata lääkärin ohjeiden mukaan. Tähän seuranta-kaavakkeeseen on tarkoituksenmukaista

merkitä pyydytyt mittausarvot kerran kahdessa viikossa. Näin saat vuoden ajalta pidempiaikaisen näkökulman painon, veren rasvojen ja verenpaineen muutoksista. Täytä kaavaketta säännöllisesti esimerkin mukaisesti ja ota se mukaan lääkäriin ja vuosikontrolleihin.

ESIM.

pvm	17.1																			
vyötärö/cm	110																			
paino/kg	97																			
liikunta- kerrat/vko	1																			
verensokeri	7.2																			
GHb-A1C	8.3																			
veren rasvat	kolesteroli	6.5																		
	“paha”=LDL	5.2																		
	“hyvä”=HDL	1.1																		
triglyseridit																				
verenpaine	170/90																			
maksa-arvot/GT	-																			
ruokavalio- muutokset	kuitupitoista ravintoa lisätty																			