

Verensokerin seurantalomake (3 päivää)

Nimi: _____ Hoitotiimi: _____

Henkilötunnus: _____ Hoitaja/lääkäri: _____

Verensokerin seurannalla tarkastellaan, miten elintapojen muutokset ja lääkehoito vaikuttavat verensokeriin.

Yleiset verensokeritavoitteet tyypin 2 diabeteksen omaseurannassa:

- Aamusokeri alle 7 mmol/l
- Kaksi tuntia aterian jälkeen alle 8–10 mmol/l

Henkilökohtaiset verensokeritavoitteesi:

- Aamusokeri alle _____ mmol/l
- Kaksi tuntia aterian jälkeen alle _____ mmol/l

Ohjeet verensokeriseurannan tekemiseen:

- Tee verensokeriseuranta ennen määräaikaiskontrollia ja ota lomake mukaan vastaanottokäynnille.
- **Aamu:** Mittaa verensokeri aamulla ennen aamupalaa vähintään 8 tuntia syömättömyyden jälkeen.
- **Päivä:** Mittaa ateriaparimitauksessa verensokerisi ennen syönnin aloittamista ja kaksi tuntia syönnin jälkeen.
- **Iltä:** Mittaa verensokerisi ennen nukkumaan menoa kello 21–24, 3–4 tuntia iltapalan jälkeen.

Pvm.	Verensokeri ennen aamupalaa (vähintään 8 tunnin paasto* edeltävästi)	Ateriaparimitaus		Verensokeri ennen nukkumaan menoa (mitataan, jos insuliini käytössä)
		Verensokeri ennen päivän pääateriaa	Verensokeri 2 h päivän pääaterian jälkeen	

*paasto = syömättä ja juomatta vähintään 8 tuntia

Ota vastaanotolle aina mukaan myös verensokerimittarisi ja verensokeriseurantavihkosi, kiitos.