



Ad soyad _____

Başlangıç tarihi _____

Şeker ilaçlarım ve insülinim (adı, dozu, saati) _____

Tarih	Kahvaltı		Öğle yemeği		Akşam yemeği		Yatmadan önce	Notlar şeker düşmesi, hastalık, ilaç değişikliği
	Aç	2 saat sonra	Önce	2 saat sonra	Önce	2 saat sonra		

Nasıl doldurulur?

- Hangi saatlerde ölçeceğinizi hekiminiz söyler; her kutuyu doldurmanız gerekmez.
- Değeri ölçtüğünüz anda yazın. Birim mg/dL'dir.
- Şekeriniz 70 mg/dL'nin altına düştüyse saatini, değerini ve ne yaptığınızı Notlar sütununa yazın.
- Hastalandığınız, yemek atladığınız ya da ilacınızın değiştiği günleri de not edin.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.