

Ad soyad _____

Ramazan'ın ilk günü _____

Şeker ilaçlarım ve insülinim (Ramazan'daki saatleriyle) _____

Gün	Tarih	Sahur	Sabah	Öğle	İkindi	İftardan önce	İftardan 2 saat sonra	Kendimi iyi hissetmediğimde saat ve değer	Orucu bozduğum ✓	Not
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Nasıl doldurulur?

- Oruç tutmaya karar vermeden önce hekiminize danışın; ölçüm saatlerinizi ve ilaçlarınızın düzenini birlikte belirleyin.
- IDF-DAR rehberi şekerin sahurda, sabah, öğlen, ikindi, iftardan önce, iftardan iki saat sonra ve kendinizi iyi hissetmediğiniz her an ölçülmesini önerir.
- Parmak ucundan şeker ölçmek orucu bozmaz.
- Şeker 70 mg/dL'nin altına düştüyse, 300 mg/dL'nin üstüne çıktıysa ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız orucu hemen bozun. Şeker düştüyse hızlı emilen bir şeker alın ve 15 dakika sonra yeniden ölçün; yutamayan ya da bilinci bulanık kişi için 112'yi arayın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.



Ad soyad _____

Ramazan'ın ilk günü _____

Şeker ilaçlarım ve insülinim (Ramazan'daki saatleriyle) _____

Gün	Tarih	Sahur	Sabah	Öğle	İkindi	İftardan önce	İftardan 2 saat sonra	Kendimi iyi hissetmediğimde saat ve değer	Orucu bozduğum ✓	Not
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										

Nasıl doldurulur?

- Oruç tutmaya karar vermeden önce hekiminize danışın; ölçüm saatlerinizi ve ilaçlarınızın düzenini birlikte belirleyin.
- IDF-DAR rehberi şekerin sahurda, sabah, öğlen, ikindi, iftardan önce, iftardan iki saat sonra ve kendinizi iyi hissetmediğiniz her an ölçülmesini önerir.
- Parmak ucundan şeker ölçmek orucu bozmaz.
- Şeker 70 mg/dL'nin altına düştüyse, 300 mg/dL'nin üstüne çıktıysa ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız orucu hemen bozun. Şeker düştüyse hızlı emilen bir şeker alın ve 15 dakika sonra yeniden ölçün; yutamayan ya da bilinci bulanık kişi için 112'yi arayın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.