

Verensokerin kotiseurantataulukko

Vuosi: _____

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

PÄIVÄYS	AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN		ENNEN NUKKUMAAN MENOA	TARVITTAESSA YÖMITTAUS
	ennen aamupalaa	2 tunnin jälkeen	ennen lounasta	2 tunnin jälkeen	ennen päivällistä	2 tunnin jälkeen		
Yleiset tavoite- arvot	< 7	8-10	< 7	8-10	< 7	8-10		

Mittaa yhden päivän ajan kaikki mittausarvot, jos mahdollista.
Kotiseurannan mittauspäivien ei kuitenkaan tarvitse olla peräkkäisiä.

Verensokerimittauksilla selvität, miten syöminen, liikunta ja lääkehoidot vaikuttavat verensokeriin.

- Ateriaparimittaukset tuovat tärkeää tietoa siitä, miten verensokeri käyttäytyy aterioinnin jälkeen. Tee mittaus juuri ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen.
- Illalla ennen nukkumaan menoa mitattua verensokeria verrataan aamulla ennen aamupalaa mitattuun verensokeriarvoon (= ilta-aamu -parimittaus), jolloin saadaan käsitys elimistön yöllisestä sokeriaineenvaihdunnasta. Mittaa verensokeri illalla klo 21–24 aikaan noin 3–4 tuntia viimeisen syömisän jälkeen ja aamulla ylös noustessa vähintään 8 tunnin syömättömyyden jälkeen ennen aamupalaa.

Verensokerin mittaustulosten lisäksi on hyvä ainakin jaksoittain merkitä muistiin insuliiniannokset (jos käytät pistosinsuliinia), aterioiden hiilihydraattimäärät tai annoskoot, liikunta (sen laji ja kesto), matalan verensokerin tuntemukset ja paino. Myös verenpaineen kotiseuranta on tärkeää.

Verensokerin kotiseurantaan on käytettävissä myös digitaalinen työkalu

GS Balance. Kyseessä on älypuhelinsovellus, josta tulokset siirtyvät automaattisesti hoitopaikkaasi. Sovelluksen käyttöönottoa varten ammattilaisen on aktivoitava asiakkuutesi sovelluksessa. Kun kirjaat mittaustuloksesi GS Balance-sovellukseen puhelimellasi, ne siirtyvät Balance-pilvipalveluun, jolloin sekä sinä että hoitopaikkasi ammattilainen näette ne sähköisessä päiväkirjassa.