

Instructie voor het invullen van het diabetesdagboek

Het diabetesdagboek is bedoeld om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen bloedglucose, insuline of tabletten en activiteiten. Het is belangrijk het dagboek zo nauwkeurig mogelijk bij te houden. We raden aan om het dagboek steeds direct na het eten en/of het meten van de bloedglucose in te vullen. Neem de formulieren daarom mee als u van huis gaat.

Op de achterzijde vindt u een ingevuld voorbeeld.

Noteer zo **volledig** en **nauwkeurig** mogelijk:

Kolom tijd

- Rond dit af op 5 minuten.

Kolom bloedglucose

- Indien u aan zelfcontrole doet vult u hier de gemeten bloedglucose in.
- **Meet u in ieder geval nuchter, voor de middagmaaltijd, voor de avondmaaltijd en voor het slapen (4 x per dag).** Indien mogelijk kunt u ook 1,5 uur na de maaltijden meten (7 x per dag). 's Nachts meten is alleen in bijzondere situaties (zoals een hypo) nodig.

Kolom insulinesoort + aantal eenheden

- Hier vult u in welke insuline en hoeveel u hebt gespoten.
- Als u tabletten gebruikt, noteert u de inname van de tabletten.

Kolom Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose.

- Hier vult u in wat u die ochtend/middag/avond gedaan hebt.
- Ook factoren als **ziekte, spanning en stress** kunnen invloed hebben en zijn daarom belangrijk om op te schrijven.
- Vul ook in indien u **menstrueert** (ongesteld bent): noteer op welke dag de 1^e dag was en de dag waarop het gestopt is.

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer: 00 00

Datum: 19-12-2019

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter 7.30 uur	11.3	10 E Insulatard 4 E NovoRapid	Gewerkt op kantoor
voor de middagmaaltijd 12.45 uur	8.3	5 E NovoRapid	Een wandeling gemaakt van 20 minuten
voor de avondmaaltijd 19.00 uur	14.4	7 E NovoRapid 2 E extra	
voor het slapen uur			
's nachts 0.30 uur	2.7		
Eventuele opmerkingen			

Week 1 - Dag 1/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
1 uur na inbrengen sensor uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
3 uur na inbrengen sensor uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week 1 - Dag 2/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week 1 - Dag 3/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week 1 - Dag 4/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week 1 - Dag 5/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER....

Datum:

..-.-..

Week 1 - Dag 6/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week1 - Dag 7/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			

Invullen diabetesdagboek

Patiënt studienummer:

MER...

Datum:

...

Week 1 - Dag 8/8

Tijd	Bloed-Glucose	Insulinesoort + aantal eenheden	Activiteiten en andere factoren van invloed op bloedglucose (bv. werk, sport, stress/spanning, ziekte)
nuchter uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor de middagmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
..... uur			
voor de avondmaaltijd uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
voor het slapen uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
's nachts uur			Begin (activiteit): uur Eind (activiteit): uur
Eventuele opmerkingen			