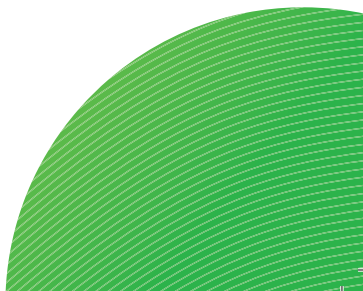




# Urmărim evoluția

Jurnalul meu

**ONETOUCH**  
every touch is a step forward™



Dacă găsiți acest jurnal, vă rog să îl returnați la:

Numele meu \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Sufăr de diabet. În caz de urgență, vă rog să telefonați la:

Nume \_\_\_\_\_

Grad de rudenie \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Echipa medicală care mă tratează /Referințele mele:

Medic \_\_\_\_\_ Educator diabetolog \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Dietetician \_\_\_\_\_ Farmacist \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_




Spital \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

## De ce vă testați glicemia (nivelul zahărului în sânge)?

Pentru a vă ajuta pe dumneavoastră și echipa de specialiști care vă tratează să adapteze planul dumneavoastră de tratament al diabetului atunci când este necesar. Un glucometru OneTouch® cu tehnologia ColourSure™ vă ajută să vă înțelegeți mai bine rezultatele.







## Care sunt țintele mele de glicemie?

Ora	Intervalul meu țintă*
 Înainte de masă	
 2 ore după începerea mesei	
 La culcare	
La alte ore	










\*Întotdeauna consultați-vă medicul sau un alt specialist cu privire la intervalul rezultatelor țintă ale glicemiei, unice pentru dumneavoastră. Și nu uitați să le notați, ajutând astfel să fiți îndrumat spre decizii bazate pe rezultatele testelor dumneavoastră.

## Cum folosiți jurnalul

Săptămâna 8/9 **1**  = înainte de masă



	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni	70 <b>2</b>	123	6 <b>4</b>	120	160	8	180	210 <b>5</b>	
Ora		8:00 <b>3</b>							

Note: Prânz cu pizza, Cină cu paste făinoase **6**

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Folosiți acest jurnal care vă ajută să aflați cum anume hrana, medicamentele și exercițiul fizic vă influențează nivelul de glicemiei. Apoi, veți putea lua decizii sănătoase în fiecare zi, pentru a vă putea gestiona diabetul mai bine. Iată cum funcționează jurnalul dumneavoastră:

- 1** Completați data.
- 2** Când testați glicemia înainte și după masă, notați rezultatul "înainte de masă" în coloana  și rezultatul "după masă" în coloana 
- 3** Notați ora la care vă testați glicemia.


 = după masă

 = insulină/medicamente










 = la culcare

Gustare	Altele	Somn
		

Gustare	Altele	Somn
		

- 4 Notați cantitatea de medicamente luate (insulină și/sau tablete pentru diabet), în coloana
- 5 Atunci când rezultatul este mare sau mic, încercuiți-l astfel încât să îl puteți vedea imediat. 
- 6 Folosiți secțiunea "comentarii" pentru a nota orice fapt important, precum mesele pe care le-ați luat, exercițiul fizic pe care l-ați făcut sau stressul pe care l-ați suportat.

Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									


Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn
		







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn
		







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sâmbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe laterală degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:





Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.










Gustare	Altele	Somn







Săptămâna \_\_\_\_\_

	Mic dejun			Prânz			Cină		
Ziua									
Luni									
Ora									

Note:

Martți									
Ora									

Note:

Miercuri									
Ora									

Note:

Joi									
Ora									

Note:

Vineri									
Ora									

Note:

Sămbătă									
Ora									

Note:

Duminică									
Ora									

Note:



Când vă testați glicemia, țineți ferm dispozitivul de înțepare așezat pe lateralul degetului dumneavoastră. Aici, înțepătura poate fi mai puțin dureroasă decât în buricele degetului, datorită numărului mai mic de terminații nervoase.

Gustare	Altele	Somn







# Informați-vă

## Nivelul mediu de glicemie și A1c

Urmărirea evoluției vă ajută să vă simțiți excelent, cu pași mici și cu sprijinul corect pentru a vă aduce spre zona **Verde**.

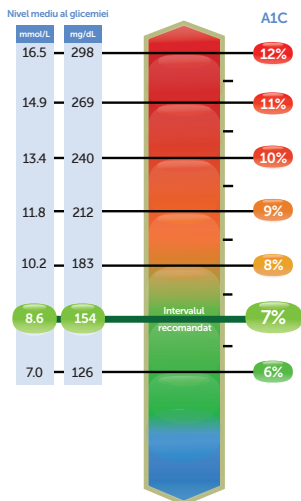


[www.lifescaneurope.com](http://www.lifescaneurope.com)



Serviciul Relații Clienți  
de luni până vineri  
0800-896-976

### Corelația dintre A1c și media glicemiei



**ONETOUCH**  
every touch is a step forward™