



Diabeteksen seurantataulukko

Uppföljningstabell för diabetes

Mittaa ja kirjaa verensokeriarvot säännöllisesti tähän korttiin. Ota kortti mukaasi hoitajan tai lääkärin vastaanotolle. Taulukon alta näet yleiset tavoitearvot. Omat tavoitearvosasi voivat poiketa niistä.

Mät och skriv in dina blodsockervärden regelbundet. Tag med kortet då du besöker din läkare eller skötare. Längst ner i tabellen finns generella målvärden. Dina individuella målvärden kan avvika från dem.

HbA _{1c} (mmol/mol)	HbA _{1c} (%)	HbA _{1c} (mmol/mol)	HbA _{1c} (%)
20	4,0	75	9,0
31	5,0	86	10,0
42	6,0	97	11,0
53	7,0	108	12,0
64	8,0	119	13,0

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Iltapala / Kvällsmål		Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. vyötärön ympärys ja paino tarvittaessa, hypoglykemia, jalkojen kunto, uniongelmät) Annat att observera / mäta (t.ex. midjevidd och vikt vid behov, hypoglykemier, fötternas kondition, sömnproblem)
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter			
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 140/80 mmHg	vähintään 30 min/pv minst 30 min/dag	Vyötärön ympärys: miehet < 100 cm, naiset < 90 cm Midjevidd: män < 100 cm, kvinnor < 90 cm

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Iltapala / Kvällsmål		Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. vyötärön ympärys ja paino tarvittaessa, hypoglykemia, jalkojen kunto, uniongelmat) Annat att observera / mäta (t.ex. midjevidd och vikt vid behov, hypoglykemier, fötternas kondition, sömnproblem)
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter			
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 140/80 mmHg	vähintään 30 min/pv minst 30 min/dag	Vyötärön ympärys: miehet < 100 cm, naiset < 90 cm Midjevidd: män < 100 cm, kvinnor < 90 cm