



Diario della glicemia

Scheda mensile per annotare le misurazioni con il glucometro e portarle al medico o al diabetologo

Nome e cognome: _____

Data di nascita: _____

Mese / anno: _____

Medico / diabetologo: _____

Telefono: _____

Terapia: _____

Obiettivi indicati dal medico: a digiuno _____ mg/dl

dopo i pasti _____ mg/dl

Tipo di diabete: _____

Promemoria

Valori indicativi	persona sana: a digiuno 70-100 mg/dl, due ore dopo il pasto sotto 140 mg/dl · nel diabetico, e soprattutto nell'anziano, gli obiettivi sono spesso più alti e li stabilisce il medico: scriveteli qui sopra
Ipoglicemia (sotto 70)	sudorazione, tremore, fame, confusione, sonnolenza · dare subito 15 g di zucchero (3 bustine, o mezzo bicchiere di succo o bibita zuccherata), ricontrollare dopo 15 minuti e ripetere se ancora sotto 70 · se la persona non è vigile non dare nulla per bocca e chiamare il 118
Iperglicemia	valori sopra 250-300 mg/dl ripetuti, oppure sete intensa, molta urina, nausea o confusione: avvisare il medico in giornata · sopra 400 o con vomito e sonnolenza chiamare il 118
Quando misurare	secondo le indicazioni del medico; di solito a digiuno al mattino e prima o due ore dopo i pasti principali · segnare sempre l'ora e cosa è successo (pasto abbondante, pasto saltato, febbre, farmaco dimenticato)

Giorno	Colazione		Pranzo		Cena		Prima di dormire	Notte / altro	Insulina / farmaci (dose e ora)	Note (sintomi, pasti particolari, attività)
	prima	dopo	prima	dopo	prima	dopo				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Diario della glicemia - continua (giorni 11-31)

Giorno	Colazione		Pranzo		Cena		Prima di dormire	Notte / altro	Insulina / farmaci (dose e ora)	Note (sintomi, pasti particolari, attività)
	prima	dopo	prima	dopo	prima	dopo				
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										