



**МОЯ ИСТОРИЯ**  
ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



## Мой дневник самоконтроля

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Ведение дневника самоконтроля поможет тебе и родителям контролировать сахарный диабет

В этом дневнике ты будешь вести учет:

- Уровня глюкозы крови
- Доз инсулина
- Основных приемов пищи и перекусов
- Физической активности

Не забывай брать с собой дневник, когда идешь к врачу. Это поможет ему понять эффективность контроля сахарного диабета и при необходимости внести соответствующие изменения в лечение.

## Мои данные

Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Инсулины \_\_\_\_\_



## Важные номера телефонов

Имя

Номер телефона

**Домашний** \_\_\_\_\_

**Мама**  
(мобильный/рабочий) \_\_\_\_\_

**Папа**  
(мобильный/рабочий) \_\_\_\_\_

**Врач** \_\_\_\_\_



# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								



# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								

# Неделя с: \_\_\_\_\_

Время		06.00–09.00	09.00–12.00	12.00–15.00	15.00–18.00	18.00–21.00	21.00–00.00	00.00–06.00	Комментарии
Понедельник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Вторник	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Среда	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Четверг	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Пятница	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Суббота	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								
Воскресенье	Глюкоза крови								
	Доза инсулина								
	Прием пищи/перекус								
	Физическая активность								





Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов

Материал подготовлен при поддержке компании Ново Нордиск



**ООО «Ново Нордиск»**

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41

Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13

[www.novonordisk.ru](http://www.novonordisk.ru) • [www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

RU20DI00027