

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Επιλέξτε τα πλαίσια για να δείξετε ποια συμπτώματα έχετε και αν τα έχετε νωρίς, στα μέσα ή στα τέλη της φάσης

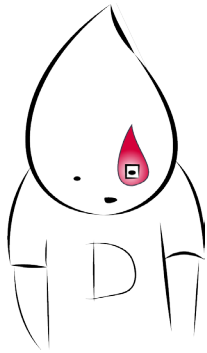
Γράφημα υπογλυκαιμίας

Τα συνήθη συμπτώματά μου είναι...



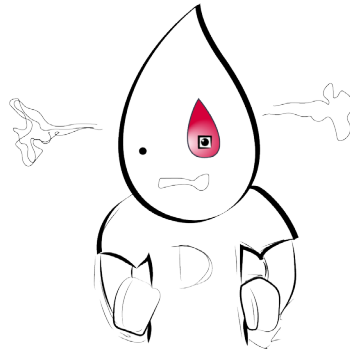
ΚΡΥΟΣ ΙΔΡΩΤΑΣ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



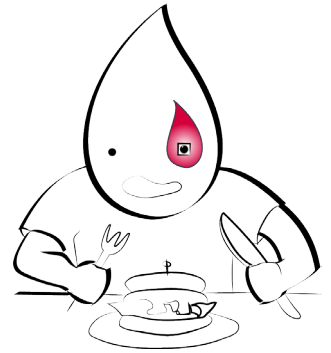
ΑΔΥΝΑΜΙΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



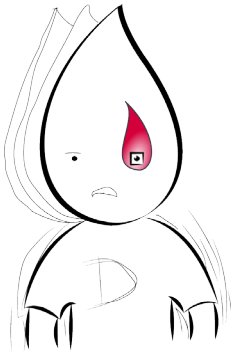
ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



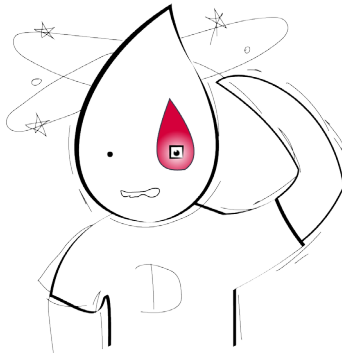
ΠΕΙΝΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



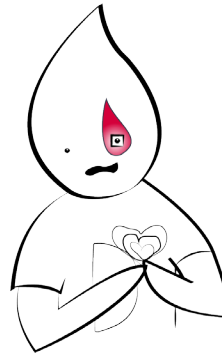
ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



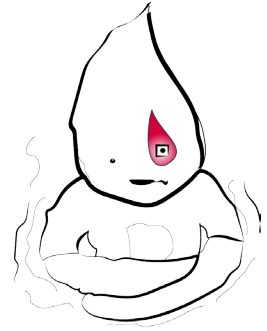
ΖΑΛΑΔΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



ΤΡΕΜΟΥΛΟ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ

Τα άλλα συμπτώματά μου είναι: _____

Τι να κάνετε σε:

ΠΡΩΙΜΗ ΦΑΣΗ (λίγο χαμηλή)

ΜΕΣΗ ΦΑΣΗ (χαμηλή)

ΥΣΤΕΡΗ ΦΑΣΗ (πραγματικά χαμηλή)

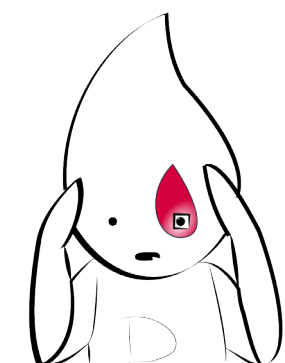
--	--	--

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Επιλέξτε τα πλαίσια για να δείξετε ποια συμπτώματα έχετε και αν τα έχετε νωρίς, στα μέσα ή στα τέλη της φάσης

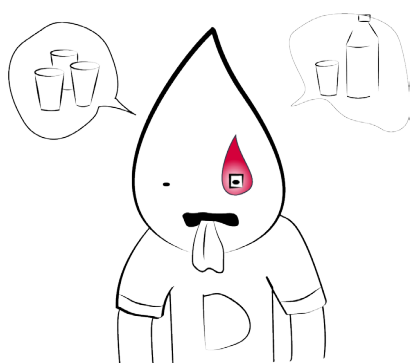
Γράφημα υπεργλυκαιμίας

Τα συνήθη συμπτώματά μου είναι...



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



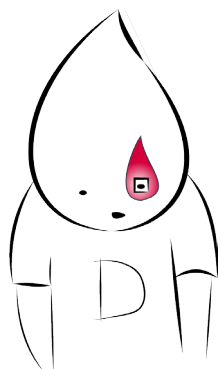
ΣΥΧΝΟΟΥΡΙΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



**ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΟ
ΣΤΟΜΑΧΙ**

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



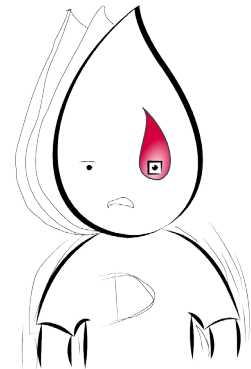
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



**ΧΑΜΗΛΗ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ**

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ



ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ

ΠΡΩΙΜΗ ΜΕΣΗ ΥΣΤΕΡΗ

Τα άλλα συμπτώματά μου είναι: _____

Τι να κάνετε σε:

ΠΡΩΙΜΗ ΦΑΣΗ (λίγο υψηλή)

ΜΕΣΗ ΦΑΣΗ (υψηλή)

ΥΣΤΕΡΗ ΦΑΣΗ (πραγματικά υψηλή)

--	--	--

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Συμπληρώστε το γράφημα απαντώντας τι σας αρέσει να τρώτε σε διαφορετικές καταστάσεις.

διάγραμμα διατροφής

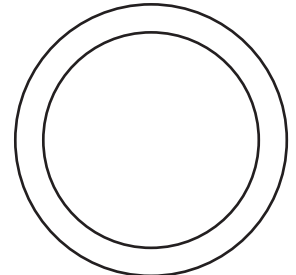
Τι και πότε να φάτε ΠΡΙΝ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;







Τάση
γλυκόζης



σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

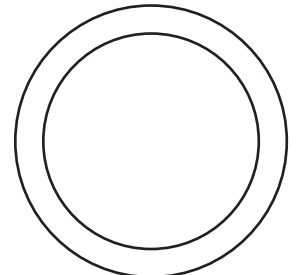
Τι και πότε να φάτε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;







Τάση
γλυκόζης



σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

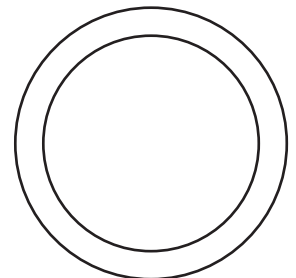
Τι και πότε να φάτε ΜΕΤΑ ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;







Τάση
γλυκόζης



σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

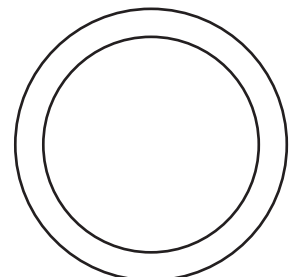
Τι προζιμώ να ζρώω συνήθως;







Τάση
γλυκόζης



σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

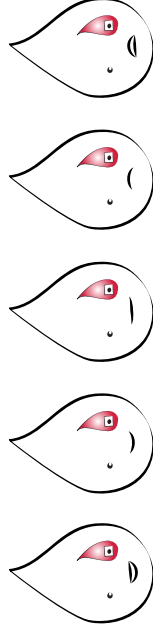
Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

ημερολόγιο δραστηριότητας

αξιολογήστε τον ρυθμό σας:

άθλημα: _____

ημερομηνία: _____



Τι κάνατε και πώς θα αξιολογούσατε την ένταση;

ολόκληρη την προπόνηση		τμήματα προπόνησης																		
	Χρόνος																			
	άθλημα																			
	τύπος																			
☆☆☆☆	ένταση	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Πώς διαχειριστήκατε τον διαβήτη σας; Όνομα σύραζητικής: _____

30 λεπτά πριν	ακριβώς πριν	κατά τη διάρκεια	αμέσως μετά	1 ώρα μετά	καθυστερημένη υπογλυκαιμία
Γλυκόζη <small>*αν είναι δυνατόν προσθέστε τάση γλυκόζης</small>					ναι / όχι εάν ναι, πότε:
διατροφή					
δόση ινσουλίνης					

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Πρόγραμμα δράσης

Γράψτε τις ενέργειες που πρέπει να ληφθούν σύμφωνα με διαφορετικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και διαφορετικές καταστάσεις.

Κυκλώστε την κατάσταση: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΉ ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΗΜΕΡΑ ΤΑΞΙΔΙΟΥ - ΝΥΧΤΑ - άλλο:				
ΓΛΥΚΟΣΗ (mmol/L or mg/dL)	ΔΡΑΣΗ 1	ΠΟΙΟΣ;	ΔΡΑΣΗ 2	ΠΟΙΟΣ;
_____ κάτω από 2.2 / 40				
_____ 2.2 - 4 / 40 - 70				
_____ 4 - 5.5 / 70 - 100				
_____ 5.5 - 8 / 100 - 145				
_____ 8 - 16 / 145 - 300				
_____ 16 - 24 / 300 - 500				
_____ άνω των 24 / 500				

Λίστα ελέγχου ταξιδιού

- ΦΙΑΛΙΔΙΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
- ΣΑΚΟΥΛΕΣ Η ΦΑΚΕΛΑΚΙΑ ΨΥΞΗΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
-
- ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΤΥΠΟΥ ΣΤΥΛΟ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ (ΜΙΚΡΗΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ)
- ΕΦΕΔΡΙΚΑ ΣΤΥΛΟ
- ΒΕΛΟΝΕΣ
-
- ΑΝΤΛΙΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
- ΕΦΕΔΡΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΛΙΑ (ΣΤΥΛΟ)
- ΣΕΤ ΕΓΧΥΣΗΣ
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
- ΕΝΘΕΤΟ
-
- ΑΙΣΘΗΤΗΡΕΣ
- ΣΥΣΚΕΥΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΘΕΤΗΡΑ (ΕΝΘΕΤΟ)
- ΤΑΙΝΙΑ
- ΦΟΡΤΙΣΤΗΣ
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
-
- ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ
- BACK-UP ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ
- ΤΑΙΝΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
- ΣΚΑΡΦΙΣΤΗΡΕΣ
-
- ΤΑΜΠΛΕΤΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ - ΔΕΞΤΡΟΖΗ
- ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΑ ΣΝΑΚ
- ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΚΕΤΟΝΗΣ
- ΚΙΤ ΓΛΥΚΑΓΟΝΗΣ
-
- ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΔΙΑΒΗΤΗ Η ΠΑΡΟΜΟΙΟ
- ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ
- ΙΑΤΡΟΥ/ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ
- ΕΦΑΡΜΟΓΗ Η ΒΙΒΛΙΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ
- ΕΓΓΡΑΦΟ ΕΞΑΙΡΕΣΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ - ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ (TUE)
-
-
-
-
-
-
- Εάν χρησιμοποιείτε βάλτε ένα σημάδι

