

# Arbetsblad – Experiment



**ACCU-CHEK®**  
Live life. The way you want.

## Arbetsblad 1 – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics fråntar sig ansvaret för utförandet av experimenten. Varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

### Ät mat Du tycker om

Välj någon maträtt Du är förtjust i och som Du är nyfiken på om Du kan fortsätta äta när Du har diabetes. Vilken väljer Du?

---

Ta blodsocker innan du börjar äta och ta blodsocker 1.5 timme efter det att du avslutat måltiden.

Vilket resultat fick Du?

Blodsocker före \_\_\_\_\_ Blodsocker efter \_\_\_\_\_

Vilken slutsats drar Du? \_\_\_\_\_

---



## Arbetsblad 2 – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics frångår sig ansvaret för utförandet av experimenten. Varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

### Ät lite socker

Välj någon **efterrätt** eller **godis** som Du tycker om och som Du vill veta hur mycket det höjer blodsockret. Vad väljer Du?

---

Ät det i samband med din huvudmåltid

Ta blodsocker innan Du börjar äta och ta blodsocker 1.5 timme efter det att Du har avslutat måltiden.

Vilket resultat fick Du?

Blodsocker före \_\_\_\_\_ Blodsocker efter \_\_\_\_\_

Vilken slutsats drar Du? \_\_\_\_\_

---

### Ät lite socker

Välj något **kaffebröd** som Du tycker om och som Du vill veta hur mycket det höjer blodsockret. Vad väljer Du? \_\_\_\_\_

Ät det i samband med din huvudmåltid eller som mellanmål "fika".

Ta blodsocker innan Du börjar äta och ta blodsocker 1.5 timme efter det att Du har avslutat måltiden.



Vilket resultat fick Du?

Blodsocker före \_\_\_\_\_ Blodsocker efter \_\_\_\_\_

Vilken slutsats drar Du? \_\_\_\_\_



**ACCU-CHEK®**  
Live life. The way you want.

## Arbetsblad 3 – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics fråntar sig ansvaret för utförandet av experimenten. Varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

### Rör på dig på det sätt Du tycker om

Välj någon fysisk aktivitet som Du tycker om (eller har tyckt om) och som Du är nyfiken på om den har någon påverkan på Ditt blodsocker.

Vilken aktivitet väljer Du? \_\_\_\_\_

Håll på med aktiviteten i minst 20 minuter

Ta blodsocker innan du börjar och ta blodsocker \_\_\_\_\_ efter det att du avslutat aktiviteten.

Vilket resultat fick Du?

Blodsocker före \_\_\_\_\_ Blodsocker efter \_\_\_\_\_

Vilken slutsats drar Du?

\_\_\_\_\_



## Arbetsblad 4 – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics frångår sig ansvaret för utförandet av experimenten. Varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

### Stress

Upplever jag någon stress?

Tänk på olika situationer t.ex. vänta på något, ha många saker på gång samtidigt, behöva komma ihåg flera viktiga saker, tidsbrist, tala inför folk, ansvarsfulla uppgifter, egna situationer

---

Vad är stress för mig?

Beskriv hur stressen känns, hur känner du att du är stressad?

---

---

Vad är det som stressar mig?

Om/när du är stressad vad är det som stressar dig? Är det tidsbrist, ljud, oreda eller

---

Påverkar det mitt blodsocker?

- Ja, det tror jag
- Nej det tror jag inte
- Jag vet inte



Kan jag lära mig hantera stressen?

Välj ut någon situation som Du vet skapar stress hos dig.

Ditt blodsocker "ostressad" \_\_\_\_\_mmol/l

Ditt blodsocker mitt i stress situation \_\_\_\_\_mmol/l

Ditt blodsocker efter, lugn \_\_\_\_\_mmol/l

Vilken slutsats drar Du? \_\_\_\_\_



**ACCU-CHEK<sup>®</sup>**

Live life. The way you want.

## Arbetsblad 5 – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics fråntar sig ansvaret för utförandet av experimenten. Varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

Vad är det som påverkar blodsockret?

Vad påverkar mitt blodsocker?

Testa Ditt blodsocker för att ta reda på vad som påverkar just Dig.

	Ja	Nej	Tveksamt	Som jag trodde?
Maten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan sjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

