

LEEFSTIJLANAMNESE naam:

datum:

werkdag ja/nee

HbA1c	Meting nuchter	Meting 1,5-2 uur na ontbijt	Meting voor de lunch	Meting 1,5-2 uur na lunch	Meting voor het diner	Meting 1,5-2 uur na diner	Meting voor het slapen
METING							
ETEN & DRINKEN	Ontbijt		Lunch		Diner		Tussendoor
BEWEGING	Voor/na maaltijd* *doorhalen wat niet van toepassing is		Voor/na maaltijd		Voor/na maaltijd		
SLAAP	Van:	Tot:			Diabetesmedicatie:		
	Kwaliteit goed/slecht, als slecht, waardoor?				Tijdstip: Medicatie:		
STRESS	Cijfer (0-10, 0 = geen stress, 10 = heel veel stress)				Reflectie: Wat denk je zelf dat er anders kan om je doelen te bereiken?		
	Stressfactoren (ziekte, omgeving, werk, familie)						