

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		Tussendoor	Lunch		Tussendoor	Diner		Tussendoor	
BEWEGING	Voor/na maaltijd* <small>*doorhalen wat niet van toepassing is</small>			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)									