

# O meu livro de registos OneTouch®



O registo de cada vez que avalia o seu valor de glicemia utilizando o livro de registos OneTouch® pode ajudá-lo a saber como a alimentação, a medicação e o exercício afetam os seus resultados de glicemia.

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

## Quais são os meus objetivos de glicemia?

Antes da refeição	
2 horas após a refeição	
Ao deitar	
Outro	

## Quando é que devo testar?

Dia	Noite	Pequeno-almoço		Almoço		Jantar		Ao deitar	Atividade	
		Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois		Antes	Depois
Segunda-feira										
Terça-feira										
Quarta-feira										
Quinta-feira										
Sexta-feira										
Sábado										
Domingo										

## Como utilizar o seu livro de registo

- 1 Preencher a data.
- 2 Quando avaliar a sua glicemia antes e depois das refeições, anote os valores registados antes de comer na coluna e as leituras depois de comer na coluna .
- 3 Quando a sua leitura for alta ou baixa, assinale com um círculo o número para que possa ser visto facilmente.
- 4 Utilize a secção de comentários para realçar pormenores importantes como refeições, exercício e/ou stress.

Semana 27/10/2024 <sup>1</sup>

	Noite	Pequeno-almoço		Almoço		Jantar		Ao deitar	Atividade	
Dia									Antes	Depois
Segunda-feira		60 <sup>2</sup>	120	80		140	210 <sup>3</sup>	70		
Nota: Pizza ao almoço e massa ao jantar <sup>4</sup>										

Visite o nosso site **OneTouch.pt** para encontrar mais informações sobre nutrição, atividade física e outras dicas para ajudar a gerir a sua diabetes.

Ligue para o Atendimento ao Cliente OneTouch® **800 201 203**  
Horário de funcionamento:  
Dias úteis, das **09:00 às 18:00**.

**Quer controlar a sua glicose no sangue digitalmente? Descarregue a aplicação móvel OneTouch Reveal® gratuitamente!**

A aplicação móvel OneTouch Reveal® com a tecnologia ColourSure®, transforma facilmente os resultados em gráficos e livros de registo coloridos no seu smartphone!!



Não se esqueça de falar com o seu profissional de saúde sobre os limites de que são adequados para si e anote-os para o ajudar a tomar decisões com base nos seus resultados.

Apple, App Store e o logótipo da Apple são marcas comerciais da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. Google Play e o logótipo Google Play são marcas comerciais da Google LLC. Outras marcas comerciais e nomes comerciais pertencem aos dos respectivos proprietários.

© 2023 LifeScan IP Holdings, PT-OTB-2300007

Publicidade de dispositivos médicos. OneTouch Reveal® é um dispositivo médico de gestão da diabetes. Quando utilizar o dispositivo, por favor note que os relatórios destinam-se a ser utilizados apenas por profissionais de saúde. Reveja os seus relatórios com o seu profissional de saúde antes de realizar quaisquer alterações ao seu regime de tratamento da diabetes. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de uso do dispositivo. Caso tenha alguma questão, por favor contacte o seu profissional de saúde.

Semana \_\_\_\_\_

Dia	Noite	Pequeno-almoço		Almoço		Jantar		Ao deitar	Atividade	
		Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
<b>Segunda-feira</b>										
Noite:										
<b>Terça-feira</b>										
Noite:										
<b>Quarta-feira</b>										
Noite:										
<b>Quinta-feira</b>										
Noite:										
<b>Sexta-feira</b>										
Noite:										
<b>Sábado</b>										
Noite:										
<b>Domingo</b>										
Noite:										

Semana \_\_\_\_\_

Dia	Noite	Pequeno-almoço		Almoço		Jantar		Ao deitar	Atividade	
		Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
<b>Segunda-feira</b>										
Noite:										
<b>Terça-feira</b>										
Noite:										
<b>Quarta-feira</b>										
Noite:										
<b>Quinta-feira</b>										
Noite:										
<b>Sexta-feira</b>										
Noite:										
<b>Sábado</b>										
Noite:										
<b>Domingo</b>										
Noite:										

**Legenda** Ao deitar Noite Antes da refeição Após a refeição