



MY TYPE ONE-DERFUL LOGBOOK

In association with

Place
Clinic logo
here

Knowledge Partners :

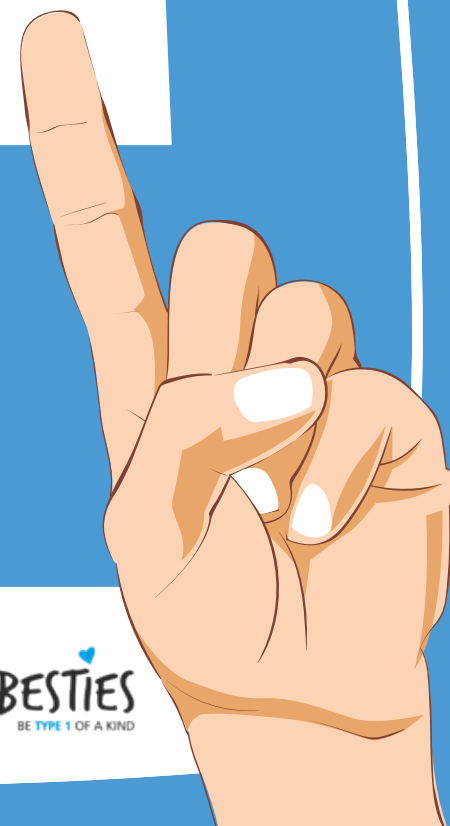
udān

NHS



by

D1ABESTIES
BE TYPE 1 OF A KIND



All rights are reserved. No part of this publication can be transmitted or reproduced in any form or by any means without prior permission from the publisher.

© The Diabesties Foundation, 2020

© All rights reserved by
The Diabesties Foundation



A(KNOWLEDGEMENT

The creation of this log book is not possible without the incredible innovation, support and input of Udaan (www.udaankids.org). A big thank you to Dr. Archana Sarda for visualising and guiding us to create this.

Thank you to all our knowledge partners:

CEDRIC by Cedar

Udaan

Diabetes Care India

NHS Diabetes Program

Designed and Created by:

Team Diabesties

Design Credits:

Deeksha Honawar

Sanjana Mohan

Pooja Bhawe

We hope you find this logbook useful and we hope it helps you maintain your sugars with a fun splash of colour! A big Thank You to all who have provided valuable inputs.. Happy Logging!! Remember, you are Type 1 of a Kind – Jazz Sethi (Founder and Director of Diabesties)

PERSONAL DETAILS / निजी जानकारी

YOUR PHOTO

आपका फोटो

NAME / नाम

CLASS / कक्षा

ADDRESS / पता

BIRTH DATE / जन्म दिन

BLOOD GROUP / रक्त समूह

TYPE OF INSULIN / इंसुलिन का प्रकार

INSULIN TO CARBOHYDRATE RATIO(S) / इंसुलिन से कार्बोहाइड्रेट का अनुपात

CORRECTION DOSE(S) / डोज़ का सुधार

PARENT NAME / माता पिता का नाम

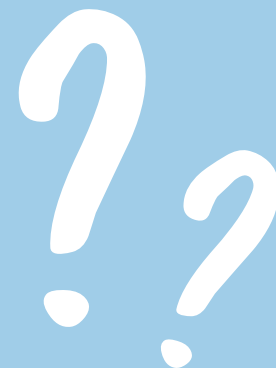
PARENT CONTACT NUMBERS / माता पिता का फ़ोन नंबर

ANNUAL (HART / सालाना चार्ट)

[illegible]



THINGS TO KEEP IN MIND



Try to be as regular as possible and try to be honest



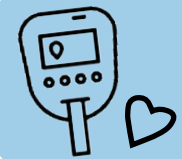
Try to log your meals as much as possible on the blank page



This log book is designed where each page is 1 week



Whenever you check - try to immediately record your reading. If that is not possible, then try recording the readings in the night before you sleep



If you forget, try to use the Glucose Meter Memory option and fill in the readings once a week. (This is not recommended, and is a last resort)



Design your own checking pattern - (other than SOS testing) as per need, activity, doctors advise and availability of strips.



Ask your educator to help you design the pattern Try to capture as many variations of sugars



Use the Annual chart once in 3 months



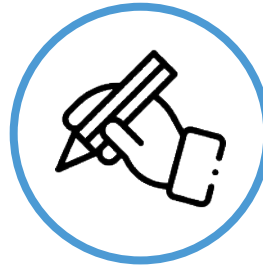
Don't forget to write the correct date



ध्यान रखने योग्य बातें



जितना संभव हो सके नियमित होने और ईमानदार रहने की कोशिश करें



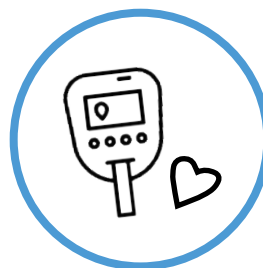
खाली पृष्ठ पर जितना संभव हो सके अपने भोजन के बारे में लिखें। जैसे कि कितने बजे भोजन किया, क्या क्या खाया, इन्सुलिन कितनी मात्रा में ली, भोजन से कितने समय पहले इन्सुलिन ली, इत्यादि।



मधुमेह लॉग बुक के पहले पृष्ठ में एक सप्ताह की ब्लड शुगर दर्ज कर सकते हैं।



ब्लड शुगर टेस्ट करते ही लॉग बुक में शुगर की मात्रा दर्ज करें अथवा सोने से पहले दर्ज करें।



यदि आप शुगर दर्ज करना भूल जाएं तो ग्लूकोज़ मीटर में दिए हुए मॅमोरी विकल्प का उपयोग करें और सप्ताह के अंत में एक ही बार में दर्ज कर लें।



आवश्यकता, दिनचर्या, डॉक्टरों की सलाह व शुगर टेस्ट स्ट्रिप्स की उपलब्धता अनुसार योजना बनाएं कि दिन में कब और कितनी बार शुगर टेस्ट करनी है।



जितनी अलग अलग परिस्थितियों में शुगर टेस्ट करेंगे उतना अधिक अपनी मधुमेह को नियंत्रित रख पाएंगे। यह करने में अपने मधुमेह सहायक की सहायता अवश्य लें।



3 महीने में एक बार वार्षिक लेखा-चित्र का उपयोग करें।



ब्लड शुगर लिखते समय सही दिनांक लिखना न भूलें।

HOW TO TEST YOUR BLOOD SUGAR

Whether you test several times a day or only once, following a testing routine will help you prevent infection, return true results, and better monitor your blood sugar. Here's a step-by-step routine you can follow:



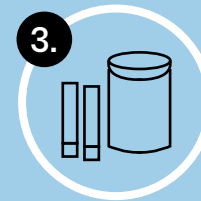
1.

Wash your hands with warm, soapy water. Then dry them well with a clean towel. If you use an alcohol swab, be sure to let the area dry completely before testing.



2.

Prepare a clean lancet device by inserting a clean needle. This is a spring-loaded device that holds the needle, and it's what you'll use to prick the end of your finger.



3.

Remove one test strip from your bottle or box of strips. Be sure to close the bottle or box completely to avoid contaminating the other strips with dirt or moisture.



4.

All modern meters have you insert the strip into the meter before you collect blood, so you can add the blood sample to the strip when it's in the meter. With some older meters, you put the blood on the strip first, and then put the strip in the meter.



5.

Stick the side of your fingertip with the lancet. Some blood sugar machines allow for testing from different sites on your body, such as your arm. Read your device's manual to make sure you're drawing blood from the correct place.



6.

Wipe off the first drop of blood, and then collect a drop of blood on the test strip, making sure you have an adequate amount for a reading. Be careful to let only the blood, not your skin, touch the strip. Residue from food or medication may affect the test's results.



7.

Stop the bleeding by holding a clean cotton ball or gauze pad on the area where you used the lancet. Apply pressure until the bleeding has stopped.

अपने ब्लड शुगर का परीक्षण कैसे करें

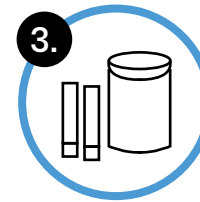
ब्लड शुगर परीक्षण के लिए बनाई हुई योजना का पालन करने से आप अपने रक्त शर्करा पर बेहतर निगरानी रख पाएंगे। रक्त शर्करा परीक्षण की विधि इस प्रकार है:



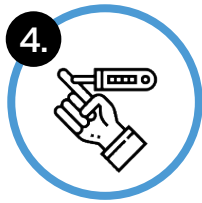
1. हाथों को गर्म पानी व साबुन से धोएं। फिर उन्हें साफ तौलिये से अच्छी तरह सुखा लें। यदि आप असंक्रामक तरल का उपयोग करते हैं तो शुगर परीक्षण से पहले सुई लगाने वाली उंगली को साफ कर पूरी तरह से सूखने दें।



2. साफ सुई डालकर एक सुई लगाने वाले पैन को तैयार करें।



3. स्ट्रिप्स के बोतल या डब्बे से एक टेस्ट स्ट्रिप निकालें।



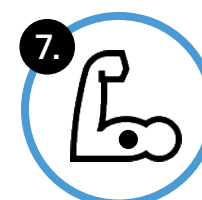
4. आधुनिक शुगर परीक्षण की मशीनों में पहले टेस्ट स्ट्रिप डाली जाती है और उसके बाद उंगली से स्ट्रिप पर खून लगाया जाता है। लेकिन कुछ पुरानी मशीनों में पहले स्ट्रिप पर खून लगाया जाता है और उसके बाद स्ट्रिप को मशीन में डाला जाता है। अपने मशीन के हिसाब से यह करें।



5. सुई लगाने वाले पैन के पिछले हिस्से को खींचें, आगे वाले हिस्से को साफ की हुए उंगली के ऊपरी व सख्त किनारे वाले हिस्से पर रखें, पैन पर दिए हुए बटन को दबाएं।



6. रक्त की पहली बूंद को पोछ लें और फिर टेस्ट स्ट्रिप पर रक्त की एक बूंद एकत्रित करें। ध्यान रखें कि आप अपनी त्वचा टेस्ट स्ट्रिप को बिना छुए स्ट्रिप में रक्त डालें।



7. उंगली पर एक साफ कपास का टुकड़ा रखकर रक्तस्राव को रोकें। जब तक रक्तस्राव बंद न हो जाए तब तक दबाव डालें।

PREVENTING SORE FINGER TIPS

Frequent and repeated testing can cause sore fingertips.
Here are a few suggestions that may help prevent this:



Don't reuse a lancet. They can become dull, which may make pricking your finger more painful.



Be sure to prick the side of your finger, not the pad. Pricking the end of your finger can be more painful.



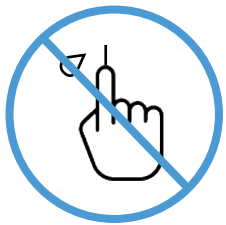
Though it may be a tempting way to produce more blood quickly, don't squeeze your fingertip vigorously. Instead, hang your hand and arm down, allowing blood to pool in your fingertips.

In addition to these suggestions :

1. You can help increase blood flow by washing your hands with warm water.
2. If you still have too little blood, you can squeeze your finger, but start at the part closest to your palm, and work your way down your finger until you have enough.
3. Don't test on the same finger each time. As part of your routine, establish which finger you'll use and when. This way, you'll never repeat testing on the same finger during the same day.
4. If a finger becomes sore anyway, avoid prolonging the pain by not using it for several days. Use a different finger if possible.
5. If you have chronic finger pain as a result of testing, see your doctor about changing glucose monitors. Some monitors can use blood drawn from other parts of your body.

उंगलियों को दर्द से कैसे बचाएं

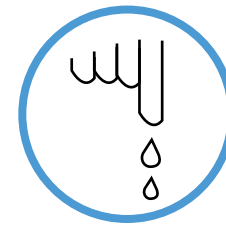
ब्लड शुगर परीक्षण के लिए लगने वाली सुई से उंगलियों में दर्द हो सकता है। नीचे बताए हुए तरीके अपनाकर इस दर्द से बचा जा सकता है:



सुई का एक बार ही उपयोग करें। एक से ज्यादा बार उपयोग करने से सुई की गुणवत्ता में कमी आ सकती है जिससे ज्यादा दर्द होता है।



उंगलियों के किनारों पर ही सुई लगाएं। नरम हिस्से पर सुई लगने से दर्द हो सकती है।



उंगली को ज्यादा जोर से दबाकर रक्त ना निकालें। हाथ को नीचे की तरफ लटका कर रखें ताकि रक्त का बहाव नीचे की तरफ जाते और उंगली से रक्त निकलने में सहायता हो।

इसके अलावा :

1. उंगली की तरफ रक्त का बहाव बढ़ाने के लिए आप अपने हाथों को हल्के गर्म पानी से धो सकते हैं।
2. यदि फिर भी रक्त ठीक से नहीं निकल रहा हो तो दूसरे हाथ से अपनी हथेली को दबाते हुए उंगली तक नीचे की तरफ दबाव डालें। इससे पर्याप्त मात्रा में रक्त निकल आएगा।
3. एक ही जगह पर सुई ना लगाएं। एक दिन में एक ही उंगली पर टेस्ट ना करें।
4. यदि उंगली में दर्द हो तो उस उंगली पर कुछ दिनों तक सुई ना लगाएं। दूसरी उंगलियों का उपयोग करें।
5. यदि दर्द बहुत ज्यादा हो तो अपनी ब्लड शुगर मशीन को बदलें। कुछ आधुनिक मशीनों में शरीर के दूसरे हिस्सों से भी रक्त डाला जा सकता है।



THINGS TO WATCH OUT FOR



Being asked by your doctor to monitor your glucose levels is an important part of the diagnostic process. Remember that many things can affect your blood sugar, including:

1. What and when you've last eaten
2. What time of day you check your blood sugar
3. Your hormone levels
4. Infection or illness
5. Your medication
6. Be mindful of the "dawn phenomenon," a surge of hormones that happens around 4:00 a.m. for most people. This can also affect glucose levels.
7. Speak to your doctor about any concerns or questions you have before starting your routine of blood sugar monitoring. If your blood glucose result is wildly different each day in spite of consistent testing behavior, there may be something wrong with your monitor or the way that you're taking the test.



कौनसी चीजों का ध्यान रखें



आपके स्वास्थ्य चिकित्सक द्वारा बताई हुई ब्लड शुगर परीक्षण की बात मधुमेह को नियंत्रित रखने का एक आवश्यक हिस्सा है। आपकी शुगर की मात्रा पर बहुत सी चीजों का असर पड़ता है, जैसे की :

1. आपने क्या खाया और कब
2. दिन में किस समय आप ब्लड शुगर परीक्षण करते हैं।
3. शरीर में बन रहे अन्य तरल पदार्थों की मात्रा।
4. यदि कोई संक्रमण या अन्य बीमारी हुई हो।
5. आपकी दवाइयां।
6. प्रातः काल के समय शरीर में संभवतः तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ सकती है। इसे अंग्रेजी में डॉन फेनोमेन कहते हैं। यह सवेरे लगभग 4 बजे के आसपास होता है। यह कई मधुमेह से लड़ रहे लोगों में होता है और इसका असर ब्लड शुगर पर पड़ता है। इसको ध्यान में रखते हुए चिकित्सक से बात करके अपनी इंसुलिन लें।
7. अपने चिकित्सक से बातचीत करके अपने ब्लड शुगर परीक्षण की योजना बनाएं। यदि योजना के हिसाब से परीक्षण करने पर भी ब्लड शुगर की मात्रा हर बार अलग आए तो हो सकता है कि या तो आपकी शुगर नियंत्रण नहीं है, या मशीन में खराबी है या आप ठीक से परीक्षण नहीं कर रहे। चिकित्सक या सहायक से सलाह लें।

JANUARY / जनवरी

WEEK ONE / सप्ताह एक



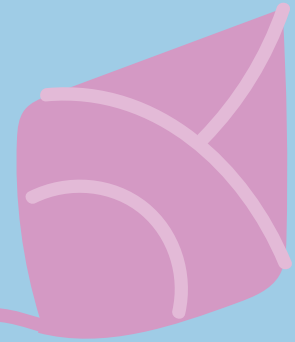
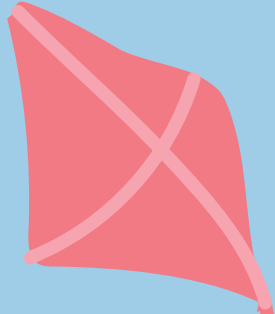
Happy New Year

WEEK ONE / सप्ताह एक

JANUARY / जनवरी

[illegible]

JANUARY / जनवरी
WEEK TWO / सप्ताह दो



WEEK Two / सप्ताह दो

JANUARY / जनवरी

[illegible]

JANUARY / जनवरी
WEEK THREE / सप्ताह तीन



Happy Pongal

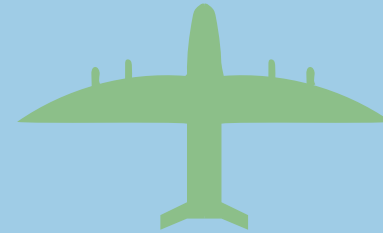
WEEK THREE / सप्ताह तीन

JANUARY / जनवरी

[illegible]

JANUARY / जनवरी

WEEK FOUR / सप्ताह चार



Happy Republic Day

WEEK FOUR / सप्ताह चार

JANUARY / जनवरी

[illegible]

FEBRUARY / फरवरी

WEEK ONE / सप्ताह एक



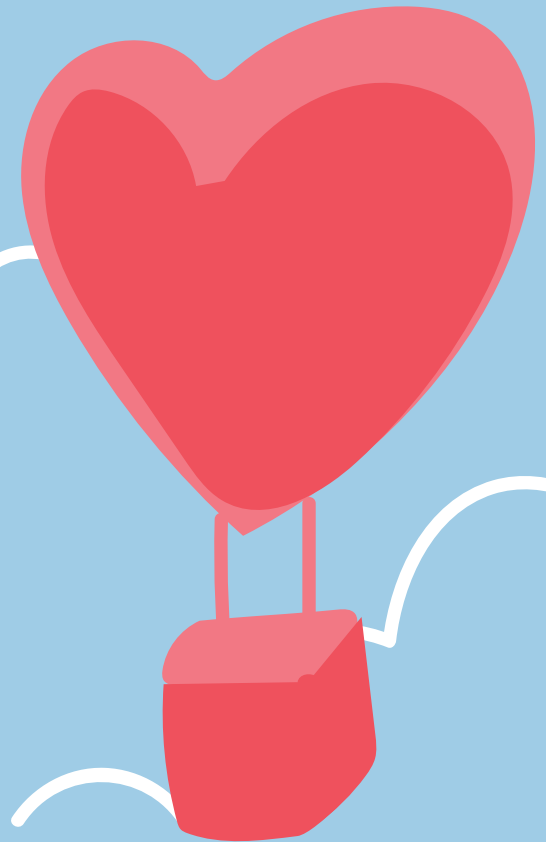
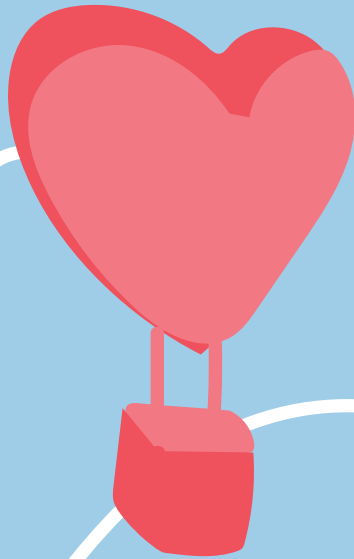
WEEK ONE / सप्ताह एक

► FEBRUARY / फरवरी

[illegible]

FEBRUARY / फरवरी

WEEK TWO / सप्ताह दो



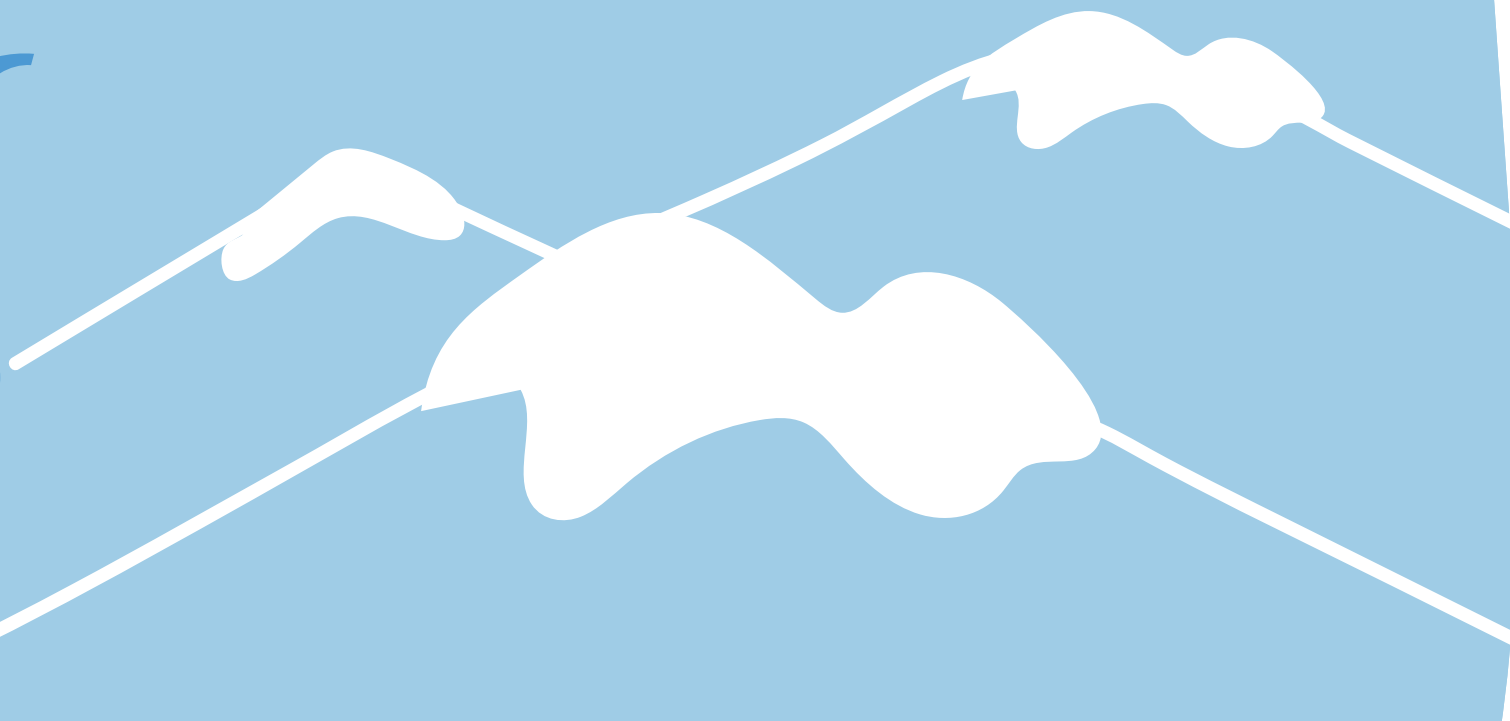
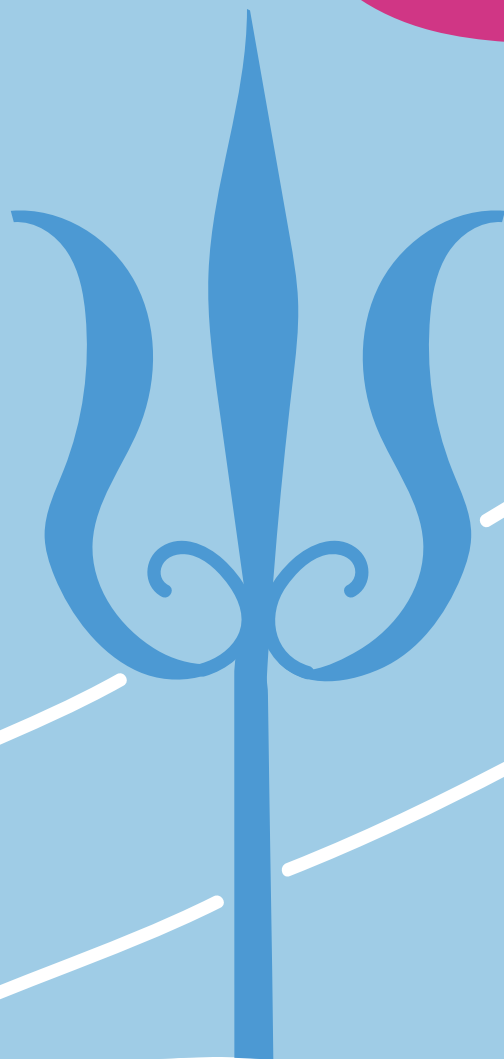
Happy Valentine's Day

WEEK Two / सप्ताह दो

FEBRUARY / फरवरी

[illegible]

FEBRUARY / फरवरी
WEEK THREE / सप्ताह तीन



Happy Maha Shivaratri

WEEK THREE / सप्ताह तीन

► FEBRUARY / फरवरी

[illegible]

FEBRUARY / फरवरी

WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

FEBRUARY / फरवरी

[illegible]

MARCH / मार्च
WEEK ONE / सप्ताह एक

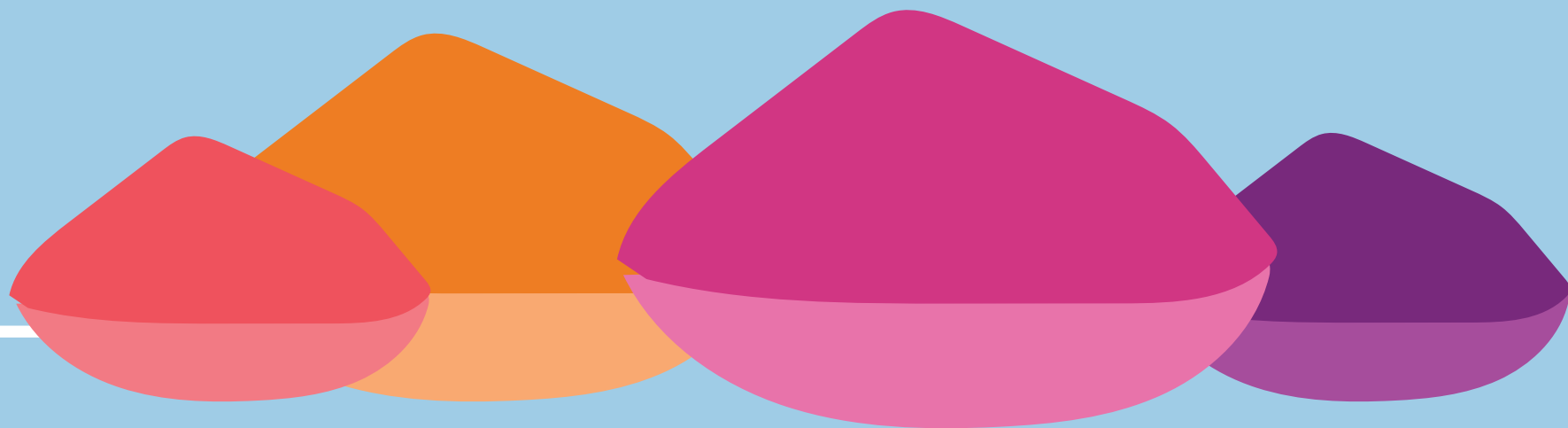


WEEK ONE / सप्ताह एक

► MARCH / मार्च

[illegible]

MARCH / मार्च
WEEK TWO / सप्ताह दो



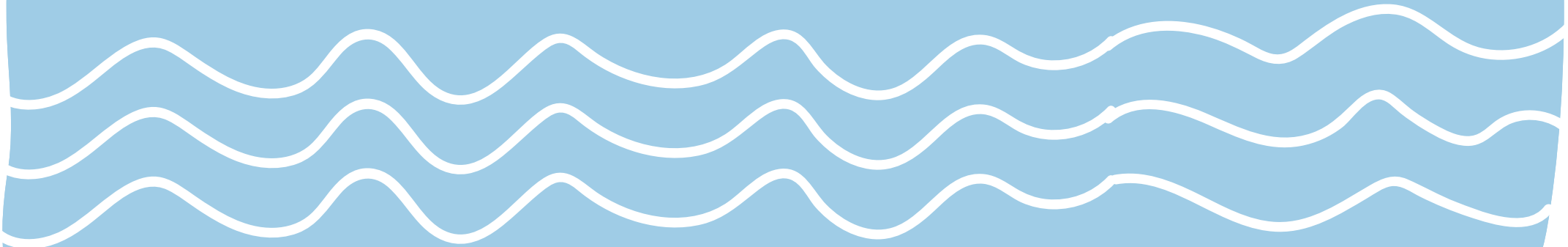
Happy Holi

WEEK Two / सप्ताह दो

► MARCH / मार्च

[illegible]

MARCH / मार्च
WEEK THREE / सप्ताह तीन



WEEK THREE / सप्ताह तीन

► MARCH / मार्च

[illegible]

MARCH / मार्च
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

► MARCH / मार्च

[illegible]

APRIL / अप्रैल
WEEK ONE / सप्ताह एक



WEEK ONE / सप्ताह एक

► APRIL / अप्रैल

[illegible]

APRIL / अप्रैल
WEEK TWO / सप्ताह दो



WEEK Two / सप्ताह दो

► APRIL / अप्रैल

[illegible]

APRIL / अप्रैल
WEEK THREE / सप्ताह तीन



WEEK THREE / सप्ताह तीन

► APRIL / अप्रैल

[illegible]

APRIL / अप्रैल
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

▶ APRIL / अप्रैल

[illegible]

MAY / मई
WEEK ONE / सप्ताह एक



WEEK ONE / सप्ताह एक

MAY / ਮਈ

[illegible]

MAY / मई
WEEK TWO / सप्ताह दो

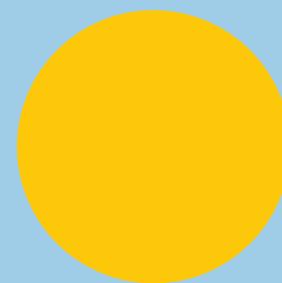


WEEK Two / सप्ताह दो

MAY / मई

[illegible]

MAY / मई
WEEK THREE / सप्ताह तीन



WEEK THREE / सप्ताह तीन

MAY / ਮਈ

[illegible]

MAY / मई
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

MAY / मई

[illegible]

JUNE / जून

WEEK ONE / सप्ताह एक

WEEK ONE / सप्ताह एक

▶ JUNE / जून

[illegible]

JUNE / जून
WEEK TWO / सप्ताह दो

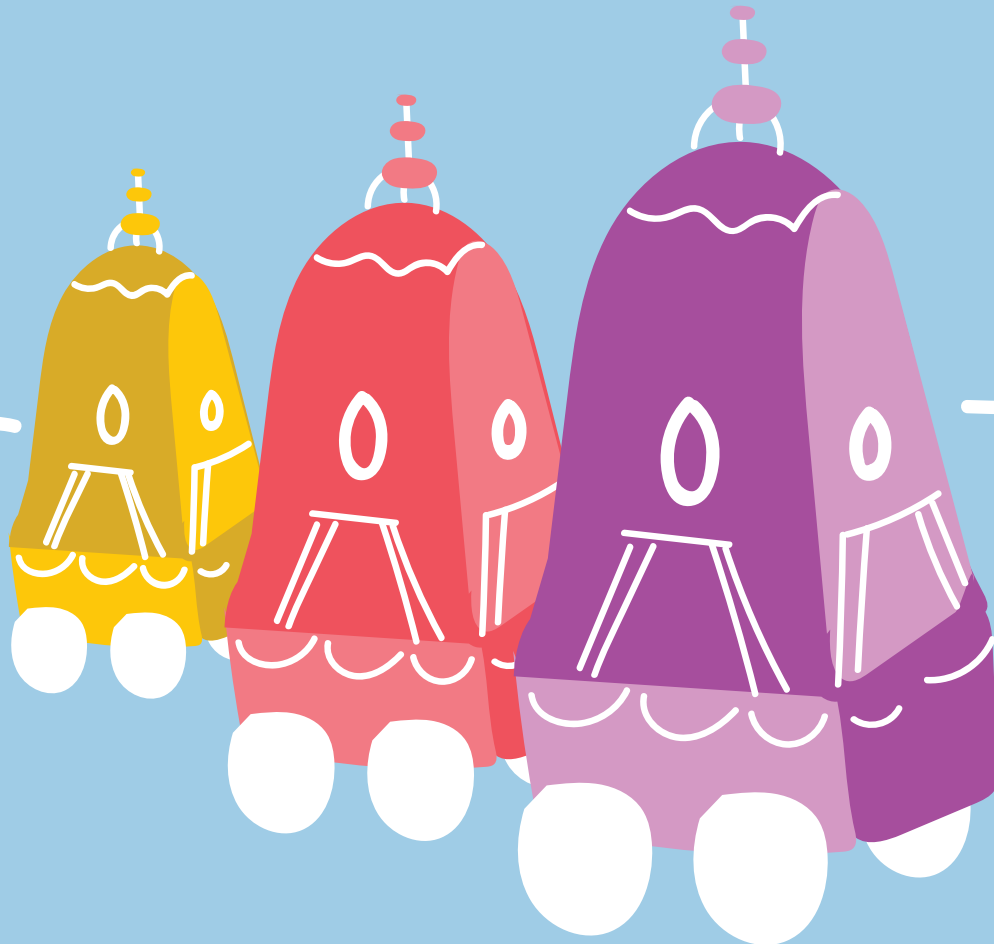


WEEK Two / सप्ताह दो

JUNE / जून

[illegible]

JUNE / जून
WEEK THREE / सप्ताह तीन

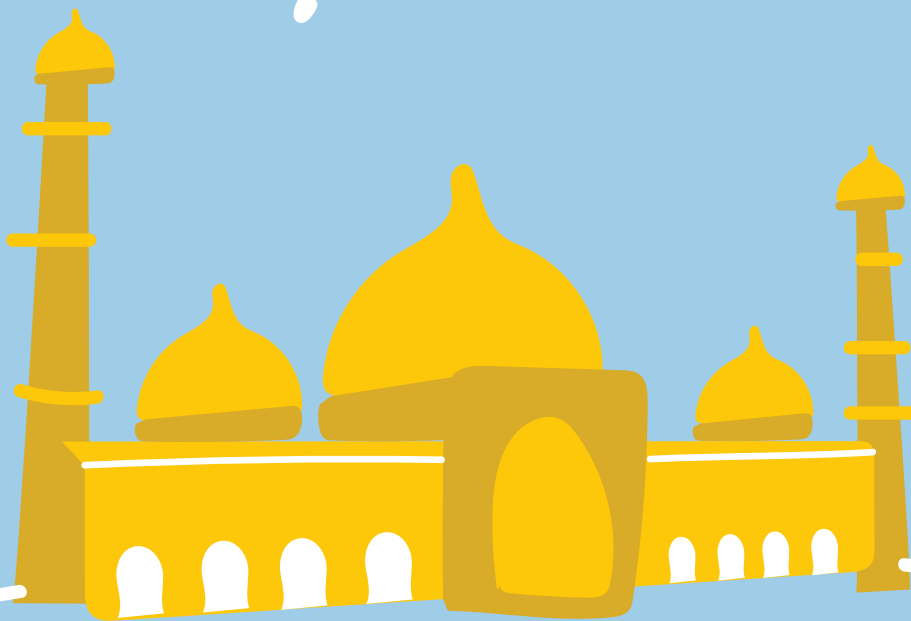


WEEK THREE / सप्ताह तीन

JUNE / जून

[illegible]

JUNE / जून
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

JUNE / जून

[illegible]



JULY / जुलाई

WEEK ONE / सप्ताह एक

WEEK ONE / सप्ताह एक

JULY / જુલાઈ

[illegible]

JULY / जुलाई
WEEK TWO / सप्ताह दो



WEEK Two / सप्ताह दो

JULY / જુલાઈ

[illegible]

JULY / જુલાઈ
WEEK THREE / સપ્તાહ ત્રીન

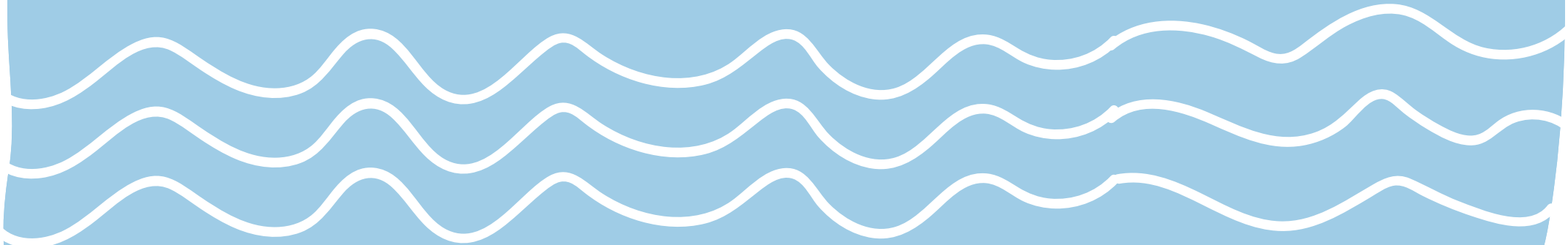


WEEK THREE / सप्ताह तीन

JULY / જુલાઈ

[illegible]

JULY / जुलाई
WEEK FOUR / सप्ताह चार

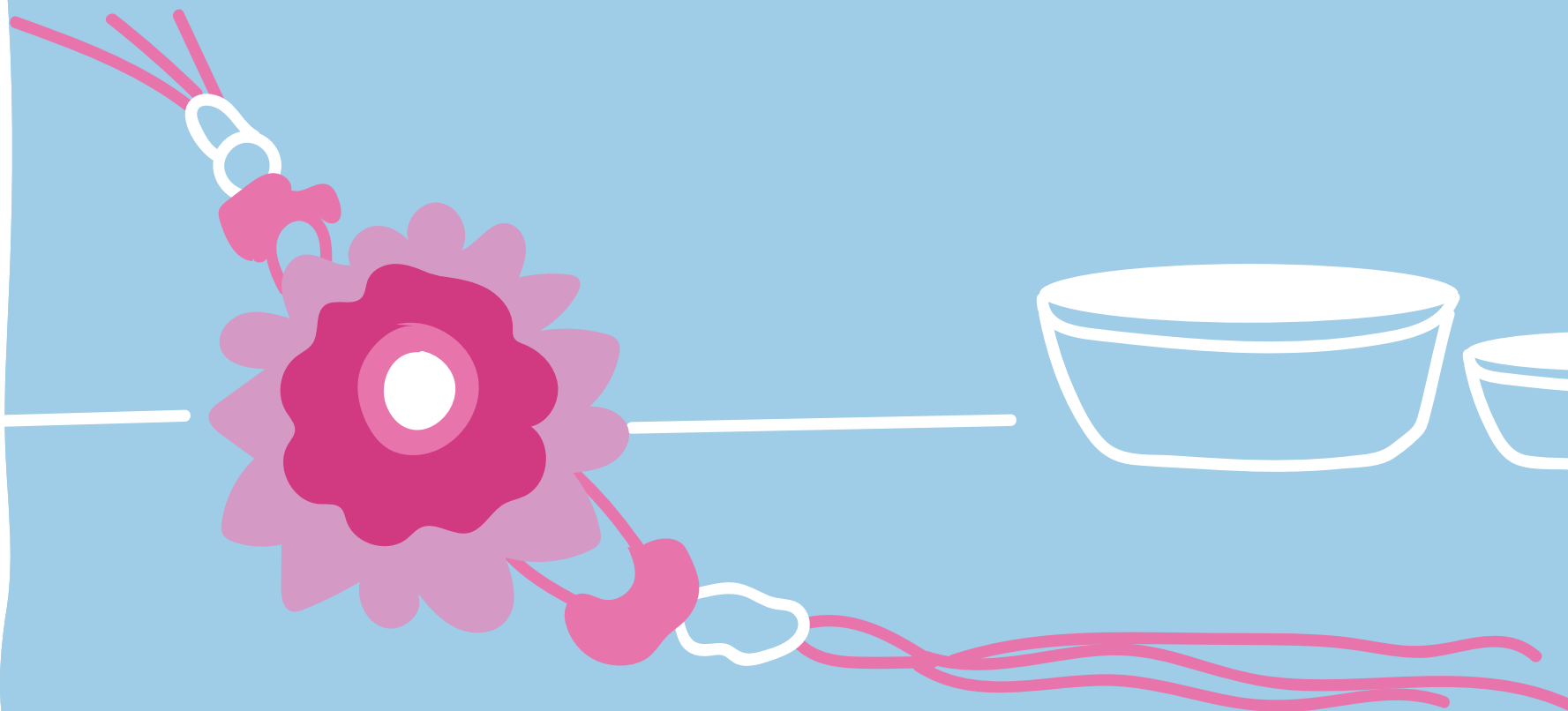


WEEK FOUR / सप्ताह चार

JULY / જુલાઈ

[illegible]

AUGUST / अगस्त
WEEK ONE / सप्ताह एक



Raksha Bandhan

WEEK ONE / सप्ताह एक

▶ AUGUST / अगस्त

[illegible]

AUGUST / अगस्त
WEEK TWO / सप्ताह दो



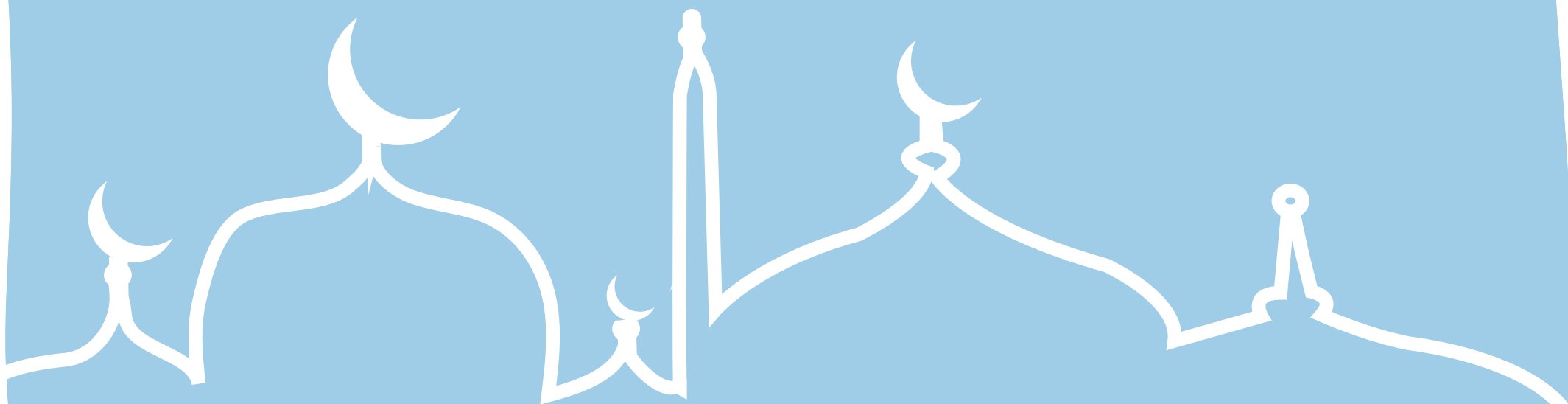
Happy Janmashtami

WEEK Two / सप्ताह दो

• AUGUST / अगस्त

[illegible]

AUGUST / अगस्त
WEEK THREE / सप्ताह तीन



WEEK THREE / सप्ताह तीन

• AUGUST / अगस्त

[illegible]

AUGUST / अगस्त
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

► AUGUST / अगस्त

[illegible]

SEPTMEBER / सितम्बर

WEEK ONE / सप्ताह एक

WEEK ONE / सप्ताह एक

SEPTEMBER / सितम्बर

[illegible]

SEPTMEBER / सितम्बर

WEEK TWO / सप्ताह दो



WEEK Two / सप्ताह दो

SEPTEMBER / सितम्बर

[illegible]

SEPTMEBER / सितम्बर

WEEK THREE / सप्ताह तीन



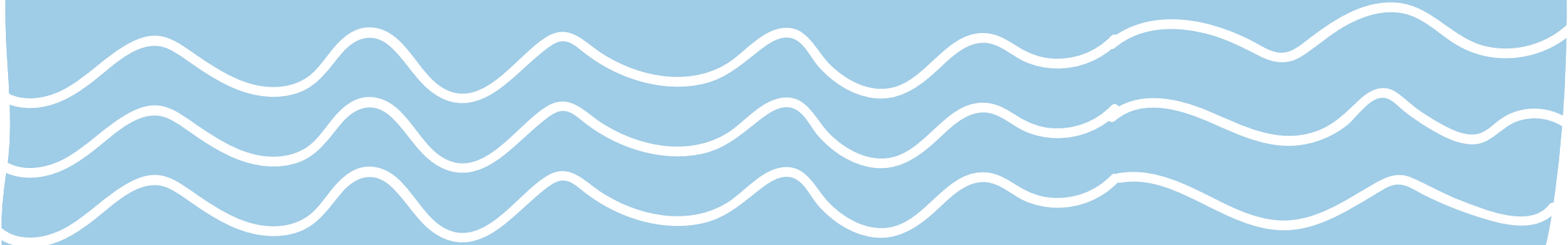
WEEK THREE / सप्ताह तीन

SEPTEMBER / सितम्बर

[illegible]

SEPTMEBER / सितम्बर

WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

SEPTEMBER / सितम्बर

[illegible]

OCTOBER / अक्टूबर
WEEK ONE / सप्ताह एक



WEEK ONE / सप्ताह एक

► OCTOBER / अक्टूबर

[illegible]

OCTOBER / अक्टूबर
WEEK TWO / सप्ताह दो

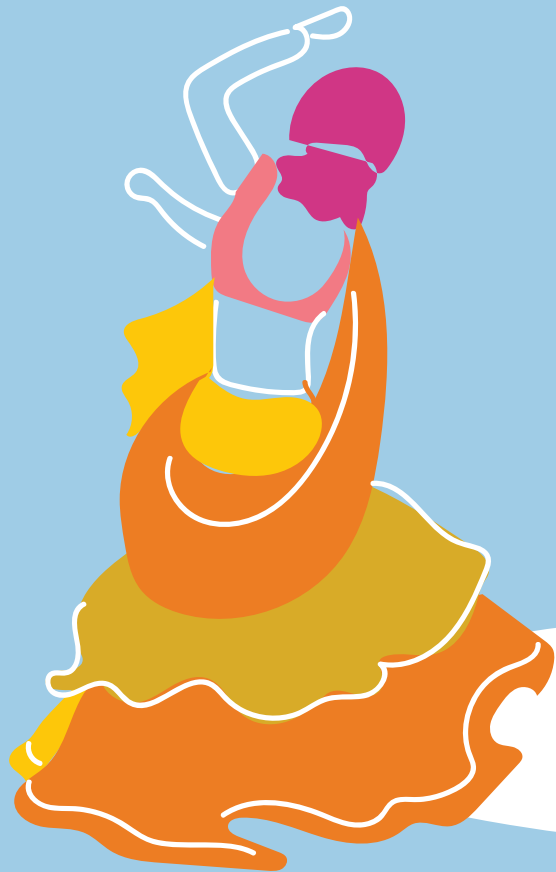


WEEK Two / सप्ताह दो

OCTOBER / अक्टूबर

[illegible]

OCTOBER / अक्टूबर
WEEK THREE / सप्ताह तीन

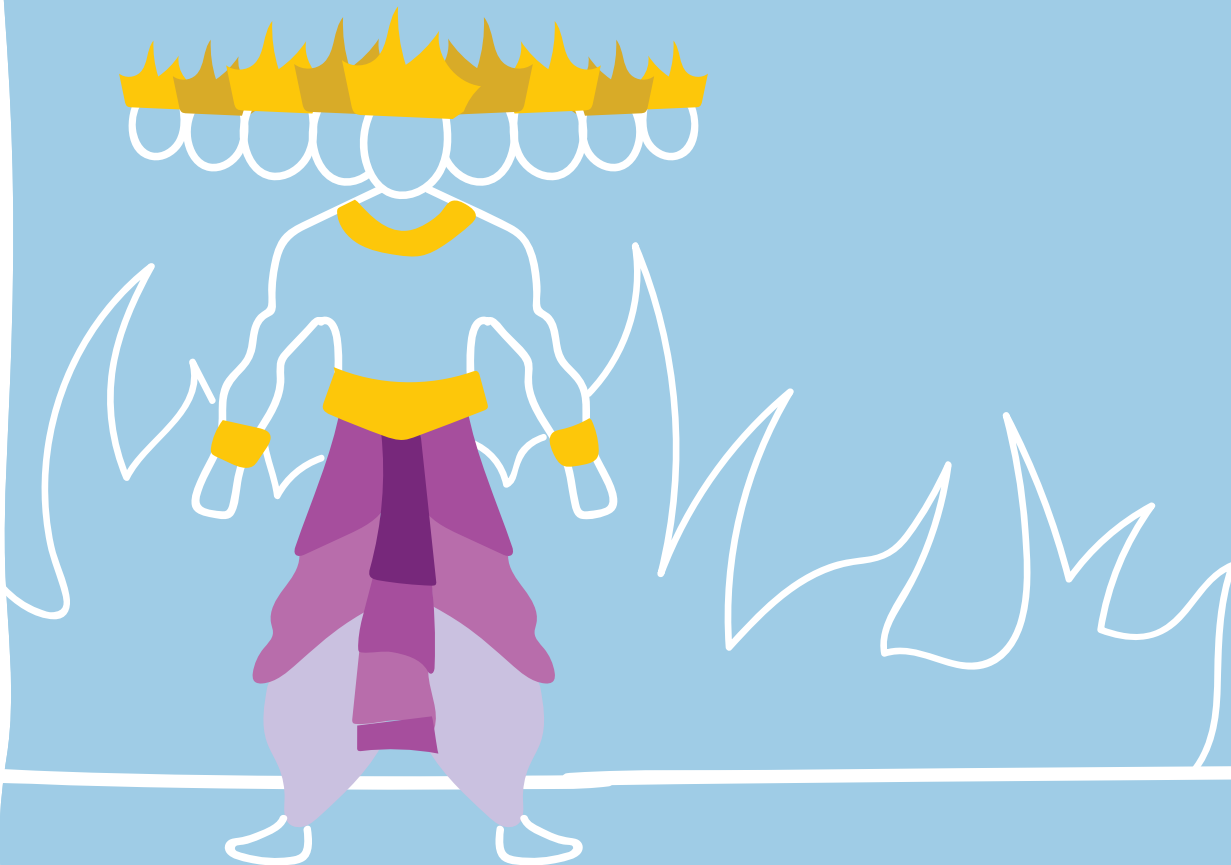


WEEK THREE / सप्ताह तीन

► OCTOBER / अक्टूबर

[illegible]

OCTOBER / अक्टूबर
WEEK FOUR / सप्ताह चार



WEEK FOUR / सप्ताह चार

► OCTOBER / अक्टूबर

[illegible]

NOVEMBER / नवंबर

WEEK ONE / सप्ताह एक



WEEK ONE / सप्ताह एक

► NOVEMBER / नवंबर

[illegible]

NOVEMBER / नवंबर
WEEK TWO / सप्ताह दो



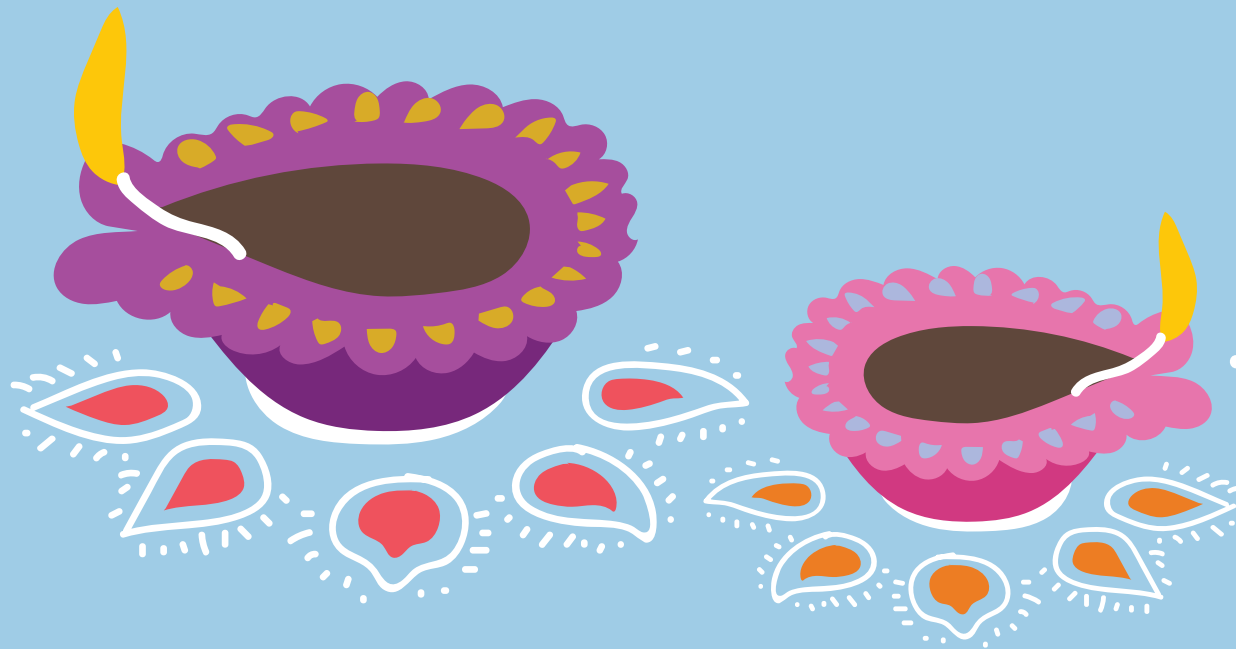
Guruparab (Guru Nanak Jayanti)

WEEK Two / सप्ताह दो

► NOVEMBER / नवंबर

[illegible]

NOVEMBER / नवंबर
WEEK THREE / सप्ताह तीन



WEEK THREE / सप्ताह तीन

► NOVEMBER / नवंबर

[illegible]

NOVEMBER / नवंबर

WEEK FOUR / सप्ताह चार

WEEK FOUR / सप्ताह चार

► NOVEMBER / नवंबर

[illegible]

DECEMBER / दिसम्बर
WEEK ONE / सप्ताह एक



WEEK ONE / सप्ताह एक

▶ DE(EMBER / दिसम्बर

[illegible]

DE(EMBER / दिसम्बर
WEEK TWO / सप्ताह दो



WEEK Two / सप्ताह दो

► DE(EMBER / दिसम्बर

[illegible]

DECEMBER / दिसम्बर
WEEK THREE / सप्ताह तीन

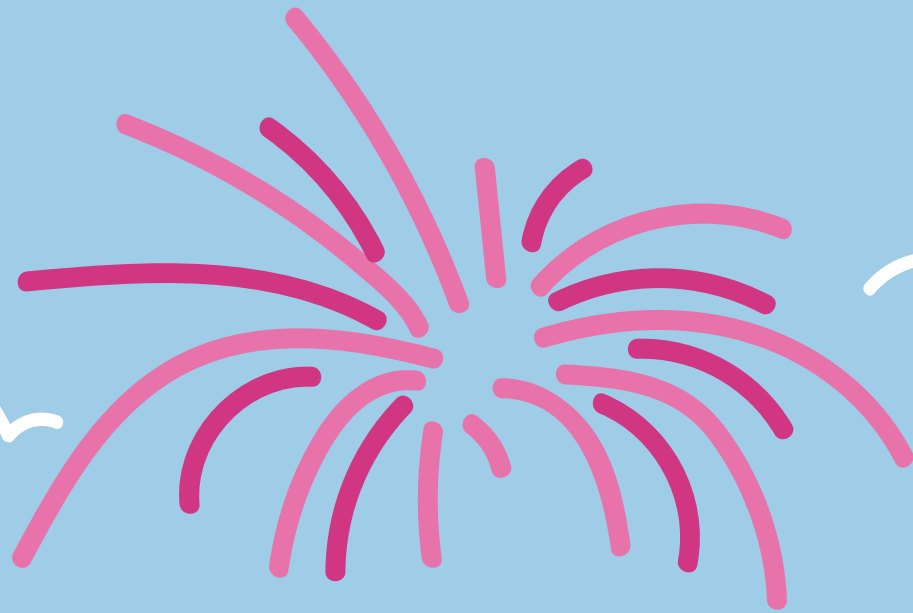


WEEK THREE / सप्ताह तीन

▶ DE(EMBER / दिसम्बर

[illegible]

DECEMBER / दिसम्बर
WEEK FOUR / सप्ताह चार

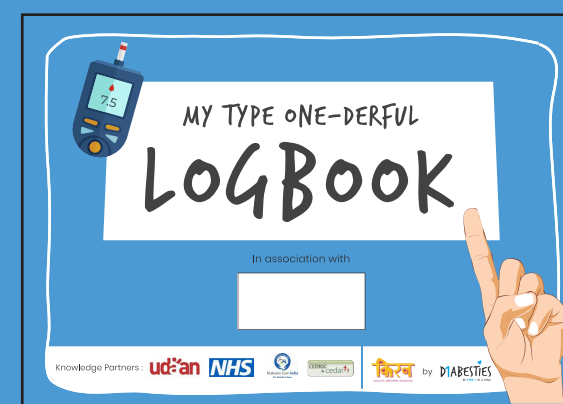
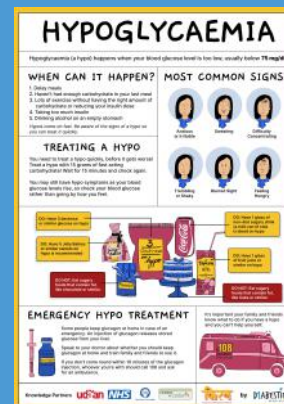
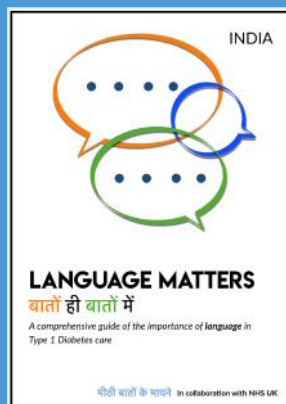


New Year's Eve

WEEK FOUR / सप्ताह चार

▶ DE(EMBER / दिसम्बर

[illegible]



**All books and posters available on www.dlabesties.com*

D1ABESTIES
BE TYPE 1 OF A KIND

Diabesties is an initiative to make every Type 1 Diabetic feel loved, heard, supported, understood and celebrated. We are spread across several chapters. The Diabesties Foundation has launched several projects namely DiaMeets, Kiran, Mishti, D-Tour, One Drive, UNWIND and so on. We are driven to empower all the people living with and affected by Type 1 Diabetes. Our aim is to educate and make the society at large aware about Type 1 Diabetes.

For more visit: www.dlabesties.com
Drop us an email on: foundation@dlabesties.com

Knowledge Partners : **ud'an** **NHS**



किरण by **D1ABESTIES**
EDUCATE. EMPOWER. ENLIGHTEN
BE TYPE 1 OF A KIND