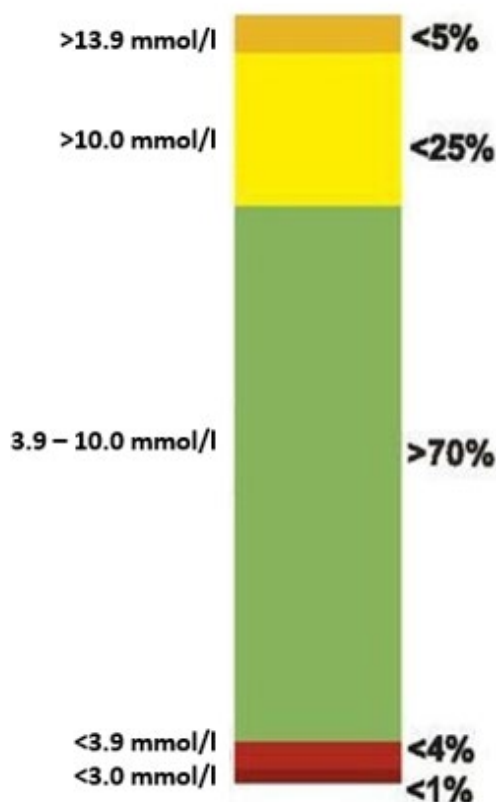


# Tiedätkö verensokeritavoitteesi?

TIR lyhenne tulee sanoista "Time in Range" eli aika tavoitealueella.

## TIR:n yleiset tavoitteet



## Vinkit tavoitteen saavuttamiseen:

**Seuraa sensorilukemaa päivittäin vähintään kuusi kertaa**, jotta tiedät millä tasolla verensokerisi on ja voit arvioida mahdollisen korjaustarpeen.

**Annostele ateriainsuliini oikea-aikaisesti 15-30 minuuttia ennen ateriaa**, jotta verensokeri ei ennätä nousta liian korkeaksi.

**Varmista, että pistopaikat ovat hyväkuntoiset.** Kierrätä pistopaikkoja laaja-alaisesti, jotta pistopaikat pysyvät hyvässä kunnossa ja insuliini imeytyy oikein.

**Tarkista aika tavoitealueella iltaisin.** Mieti mahdollisia syitä verensokerin heilahteluun, jos yli 70% ajasta ei ole tavoitealueella.

Lisätietoa saat diabetestiimiltäsi!

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**