



Mein Tagebuch

Besuchen Sie uns
auch auf YouTube



 Scan mich

ONETOUCH[®]

Wenn Sie dieses Tagebuch finden, bitte zurücksenden an:

Mein Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Ich habe Diabetes. Bitte rufen Sie im Notfall folgende Nummer an:

Name _____

Verwandtschaftsverhältnis _____

Adresse _____

Telefon _____

Mein Gesundheitsteam:

Ärztin/Arzt _____ Diabetesberater/in _____

Telefon _____ Telefon _____

Ernährungsberater/in _____ Apotheker/in _____

Telefon _____ Telefon _____

Krankenhaus _____

Telefon _____

Behandlung

Bolusinsulin _____

Korrekturinsulin _____

Basal-/Verzögerungsinsulin _____

Mischinsulin _____

Einheiten zur Mahlzeit

morgens mittags abends

Zwischenmahlzeit

BE/KE-Faktor

morgens mittags abends

Zwischenmahlzeit

Basalbedarf Tag _____

Basalbedarf Nacht _____




Weitere Medikamente

Einnahme wann?	Welches Medikament?	Welche Dosierung?

Warum muss Ihr Blutzuckerwert überwacht werden?

Ihr Blutzuckermesswert muss überwacht werden, um Ihnen und Ihrem Gesundheitsteam zu helfen, Ihren Diabetes-Behandlungsplan bei Bedarf anzupassen. Ein OneTouch® Blutzuckermessgerät mit der 3-farbigen Bereichsanzeige hilft Ihnen, Ihre Messwerte besser zu verstehen.*

Was sind meine Blutzucker-Zielbereiche?

Uhrzeit	Mein Zielbereich**
 Vor der Mahlzeit	
 2 Stunden nach Beginn der Mahlzeit	
 Beim Schlafengehen	
Sonstige	

* In einer klinischen Studie mit 99 Probanden stimmten 9 von 10 Befragte zu, durchgeführt in UK im Okt. 2014.

** Fragen Sie stets Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Diabetesberaterin nach Ihren persönlichen Blutzuckerzielbereichen. Und denken Sie daran, diese Werte aufzuschreiben, damit Sie - je nach Messwerten - eine Richtlinie für Entscheidungen haben.

Häufigkeit der Blutzuckermessungen

Vor dem Frühstück _____
mal pro Tag/Woche

Nach dem Frühstück _____
mal pro Tag/Woche

Mittagessen _____
mal pro Tag/Woche

Abendessen _____
mal pro Tag/Woche

Vor dem Schlafengehen _____
mal pro Tag/Woche

Und in folgenden Situationen _____



ColourSure™

PLUS

So wird es gemacht:

1. Blutzuckerwerte

Tragen Sie Ihren Blutzuckerwert in die entsprechende Spalte ein. Wenn Sie Ihren Blutzuckerwert vor und nach Mahlzeiten kontrollieren, tragen Sie das Ergebnis "Vor der Mahlzeit" in die Spalte ☺ und das Ergebnis "Nach der Mahlzeit" in die Spalte ☹ ein.

2. Broteinheit / Kohlenhydrateinheit BE/KE

Tragen Sie die BE bzw. KE Ihrer Mahlzeit ein. Die BE bzw. KE Ihrer Zwischenmahlzeit können Sie wie folgt angeben:
 $4 + 2 = 4$ BE/KE Ihrer Mahlzeit + 2 BE/KE Ihrer Zwischenmahlzeit.

3. Medikation

Schreiben Sie die Insulineinheiten und/oder oralen Medikamente auf, die Sie sich verabreicht bzw. die Sie eingenommen haben. Bei intensiver Insulintherapie können Sie die Einheiten des Bolusinsulins oder des Korrekturinsulins über der Linie eintragen.

Sie können Ihr Korrekturinsulin wie folgt angeben:

$6 + 2 = 6$ normale Dosis + 2 Korrekturdosis.

Die Einheiten des Basal-Verzögerungsinsulins können unter der Linie eingetragen werden.

4. Besonderheiten

Hier können Sie alle wichtigen Informationen bzw.

Abweichungen zu Ihrer Behandlung notieren:

Hypo- bzw. Hyperglykämie, Krankheit, Urlaub, sportliche Aktivität, Essen, besondere Ereignisse usw.



Tag/ Monat	Blutzucker						
	Morgens		Mittags		Abends		Spät
	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺
Mo. 3.12.	116	120	118	198	101	110	99

BE/KE			Medikation				Blut- druck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	
4	6	4	8 10	6+2	6	10	138 75
		Bolusinsulin		Korrekturinsulin		Basal/ Verzögerungsinsulin	

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens ____ mittags ____ abends ____

Mo. 3.12.: mittags zusätzlich ein Eis gegessen

Woche _____



Halten Sie bei Ihren Blutzuckermessungen das Fingerseite, kann das Punktieren dort weniger

Lanzettengerät fest gegen die Seite Ihres Fingers. Aufgrund weniger Nerven auf der schmerzhaft sein, als in der Mitte des Fingers.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

Woche _____



Die Wahl einer Lanzette mit einer höheren Ihres Blutzuckers zu verringern, da höhere Seite der Lanzettenverpackung.

Gauge kann dazu beitragen, die Schmerzen und Unannehmlichkeiten beim Testen Gaugen dünnere Lanzettenspitzen haben. Sie finden die Größe der Gauge auf der

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Wenn Sie sich sportlich betätigen, ist es Sport zu messen, um die Auswirkungen

eine gute Angewohnheit, Ihren Blutzucker vor, während und nach dem der Belastung auf Ihre Blutzuckerwerte zu beobachten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Es ist eine gute Angewohnheit den Blutzucker lange Fahrten, falls noch irgendwelche Maßnah

zu messen, bevor Sie hinter dem Steuer Ihres Autos Platz nehmen, besonders für men zu treffen sind, bevor Sie losfahren.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Wenn Sie Ihren Blutzuckerwert vor der Mahlzeit und zwei Stunden danach kontrollieren, kann Ihnen das helfen, die Auswirkung Ihrer Nahrung und Portionsgröße auf Ihren Blutzucker in Ihren Speiseplan gehören, hilfreich

zeit und zwei Stunden danach kontrollieren, kann Ihnen das helfen, die Auswirkung Blutzuckerspiegel zu sehen. Dies kann bei der Entscheidung, ob Ihre Lieblingsnahrung sein.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

Woche _____



Kontrolllösungstests überprüfen, ob Ihr Messsystem und Ihre Teststreifen richtig zusammenarbeiten und Sie genaue Messergebnisse erhalten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Zu wissen, wann Ihre Messergebnisse inner- oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer Blutzucker-Zielbereiche helfen.

oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

Woche _____



Um an das regelmäßige Messen erinnert an dem Sie oft Zeit verbringen, wie z.B. im

zu werden, bewahren Sie ein Messsystem am besten bei Ihnen oder an einem Ort, Büro, auf.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

Woche _____



Das Entwickeln einer Routine für die von
aufzubauen, wie z.B. immer messen vor

Ihrem Arzt empfohlenen Blutzuckermessungen, kann Ihnen helfen eine Gewohnheit
der Morgendusche.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Massieren Sie Ihren Finger, um so die Durch-

blutung zu erhöhen und dadurch eine gute Blutprobe für die Messung zu gewinnen.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen möglicher sich gestresst oder unwohl fühlen oder bei gel auswirken kann. Sprechen Sie stets mit

weise vorschlagen, häufiger Messungen durchzuführen – beispielsweise, wenn Sie Veränderungen des üblichen Tagesablaufs – da sich dies auf Ihren Blutzuckerspie-Ihrem behandelnden Arzt über mögliche notwendige Änderungen.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Falls Sie eine Messung nicht in der Öffent fragen Sie Ihren Gastgeber danach, falls

lichkeit durchführen möchten, versuchen Sie einen ruhigen Ort zu finden, oder Sie sich nicht in einer vertrauten Umgebung aufhalten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

Wir bringen Sie in den grünen Bereich

Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne!



0800-244 245
(Mo.-Fr. 08:00-17:00 Uhr)



www.OneTouch.at

Besuchen Sie uns
auch auf YouTube



Scan mich

ONETOUCH