

Mein Diabetes Kontrollator

Bringen Sie Ihre Blutzuckerwerte unter Kontrolle!



Warum die Kontrolle der Blutzuckerwerte so wichtig ist

Im Umgang mit Diabetes spielt die Blutzuckerkontrolle eine wichtige Rolle. Der „Diabetes Kontrollator“ zeigt Ihnen, wie viel Glukose zum jeweilig gemessenen Zeitpunkt in Ihrem Blut ist. Glukose ist eine im Blut enthaltene Zuckerart. Das richtige Überwachen des Blutzuckers kann Ihnen helfen, sich vor diabetischen Folgeerkrankungen wie z.B. Augen- oder Nierenerkrankungen oder Nervenschäden zu schützen!

1. Blutzuckerwert morgens vor dem Frühstück (medizinisch „nüchtern“) eintragen.
2. Blutzuckerwert 2 Stunden nach dem Frühstück (medizinisch „postprandial“) eintragen.
3. Blutzuckerwert vor dem Mittagessen eintragen.
4. Blutzuckerwert vor dem Abendessen eintragen.

Persönliche Daten des Patienten

Vor-/Zuname:

Geb.-Datum:

Adresse:

Tel.-Nr.:

Diagnose

Kontaktperson für Notfall

Vor-/Zuname:

Medizinische Ausgangswerte

Meine ärztliche Typ-II-Diabetes-Basisuntersuchung

BZ-Ausgangswerte (Nüchtern-BZ + HbA1c):

Body-Mass-Index-Ausgangswerte:

Blutdruck-Ausgangswerte:

- Ernährungsumstellung
- Bewegungstherapie
- Gewichtsabnahme
- Rauchen aufgeben

Mein individueller HbA1c Zielwert:

Mein Body-Mass-Index-Zielwert:

Mein Blutdruck Zielwert:

Diabetes-Therapie/Medikation:

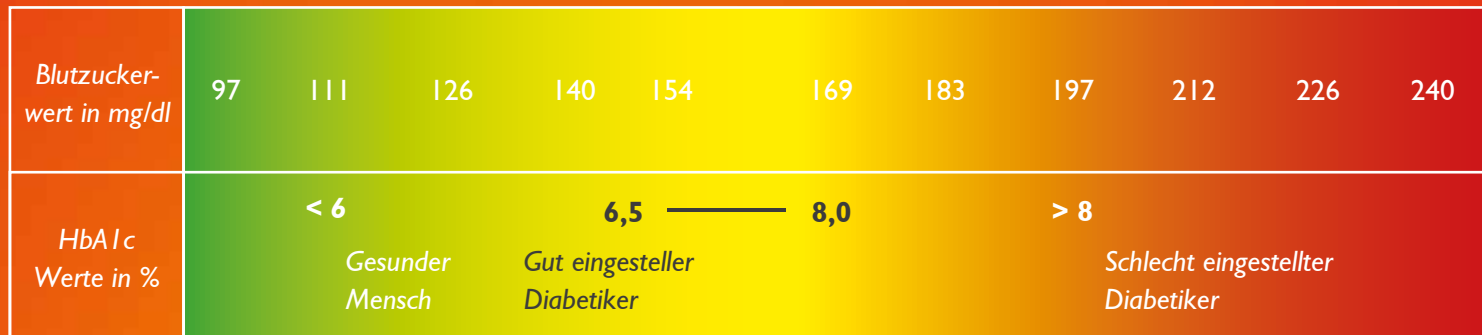
Relevante Begleittherapien/Medikation:

Meine Blutzuckerwerte – bin ich im Normbereich?

Der HbA1c zeigt den mittleren Blutzucker (Glukose) eines Menschen über die letzten 3 Monate an. Er zeigt, ob der Blutzucker im Normbereich oder zu hoch war. Es handelt sich also um einen Langzeitwert.

Man unterscheidet hier zwischen Nüchternblutzucker (Zielwert < 130 mg/dl, Idealwert < 110 mg/dl) und postprandialem Blutzucker (2 Stunden nach einer Mahlzeit < 180 mg/dl).

Bei der folgenden Darstellung der Blutzuckerwerte handelt es sich um Richtwerte. Ihre persönlichen Zielwerte besprechen und setzen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Nach den ÖDG Leitlinien befindet der HbA1c Zielwert zwischen 6,5 und 8 %.



Meine eigenen Diabeteskontrollen – so funktioniert die Dokumentation

1. Die Symbole zeigen Ihnen an, wann der Blutzuckerwert gemessen werden soll:



vor dem Frühstück



2 Stunden nach dem Frühstück



vor dem Mittagessen



vor dem Abendessen





2. Tragen Sie den entsprechenden Blutzuckerwert ein.





3. Achten Sie neben ausgewogener Ernährung auch darauf, dass Sie immer in Bewegung bleiben, dazu gehört schon mal Treppensteigen, statt Aufzug nehmen, und tragen Sie ein, ob Sie körperlich aktiv waren oder nicht.





4. Vergleichen und kontrollieren Sie die Werte täglich.





Woche I

Blutzucker in mg/dl	Tag 1	Tag 2	Tag 3
 1.	120	224	
 +2	200	270	
	118	130	
	230	120	
Bewegung	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein
Bemerkung			

Blutzucker in mg/dl	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
							
							
							
							
Bewegung	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein
Bemerkung							

Blutzucker in mg/dl	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
							
							
							
							
Bewegung	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein
Bemerkung							

Blutzucker in mg/dl	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
							
							
							
							
Bewegung	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein
Bemerkung							

Blutzucker in mg/dl	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
							
							
							
							
Bewegung	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein	Ja Nein
Bemerkung							

Ihr persönlicher Typ-II-Diabetes- Kontrollator wurde Ihnen

übergeben von:

Name des Arztes:

Datum:

Arztstempel:

Novartis Pharma GmbH
Stella-Klein-Löw-Weg 17
A-1020 Wien
Tel.: 01/866 57-0
Fax: 01/866 57-6249

Ein Service von Novartis