

**Contour**  
Evolving with you

# Contour®

## BLUTZUCKERTAGEBUCH

Ein Service von



## Richtig Blutzucker messen mit Ihrem CONTOUR® Messgerät



2-7 Mal am Tag Blutzucker messen.



Blutzucker nüchtern und vor den Mahlzeiten messen.



Hände waschen und gut abtrocknen.



Seitlich in die Fingerspitze stechen.



Fingerbeere ausstreichen und nicht quetschen.



Lanzette nach jeder Messung wechseln.



Mittel-, Ring- oder kleinen Finger verwenden.



Genaues Blutzucker-Messsystem verwenden.



Wert dokumentieren:  
Automatisch mit der CONTOUR®DIABETES App oder Eintragung in ein Blutzuckertagebuch.

## Persönliche Daten

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## In diesem Blutzuckertagebuch und in Ihrem CONTOUR® Messgerät finden Sie verschiedene Symbole:

Der Blutzuckerwert    Vor dem Essen    Nach dem Essen



Zum Eintragen von Bemerkungen, wie z.B. Blutdruck, Hypoglykämien, Aceton-/Ketonwerten, Sport usw.



# Benachrichtigung im Notfall

---

---

---

---

---

---

---

---

# Behandelnder Arzt

Praxisstempel

## Ihr Mahlzeitenplan

- Empfohlene BE / KE-Menge pro Tag -

Frühstück: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Spätmahlzeit: \_\_\_\_\_



---

---

---

Lassen Sie diese Seite von Ihrem Arzt ausfüllen.

# Therapie für Ihre Insulinbehandlung

## Zielwerte

morgens \_\_\_\_\_ morgens \_\_\_\_\_ morgens \_\_\_\_\_  
mittags \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_  
abends \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_  
spät \_\_\_\_\_ spät \_\_\_\_\_ spät \_\_\_\_\_

## Korrektur-Regeln

kurz wirkendes Insulin \_\_\_\_\_  
lang wirkendes Insulin \_\_\_\_\_  
Mischinsulin \_\_\_\_\_

## BE/KE-Faktoren

morgens \_\_\_\_\_  
mittags \_\_\_\_\_  
abends \_\_\_\_\_  
spät \_\_\_\_\_  
HbA1c \_\_\_\_\_









Lassen Sie diese Seite  
von Ihrem Arzt ausfüllen.

# Therapie für Ihre Tablettenbehandlung

	morgens	mittags	abends	spät
Medikamente	vor · zu · nach dem Essen	vor · zu · nach dem Essen	vor · zu · nach dem Essen	spät



Lassen Sie diese Seite von  
Ihrem Arzt ausfüllen.

Blutzuckerwert 								Insulin			
Uhrzeit Datum	 7:00	 8:30									
09.05.	90	145						6	→ schnell wirkendes Insulin		
10.05.	88	142									
11.05.	86	140						14	→ lang wirkendes Insulin		

Beispiel mg/dl




---



---

Blutzuckerwert								Insulin			
Uhrzeit Datum	🍏 7:00	⚖️ 8:30	🍏	⚖️	🍏	⚖️	🍏				
09.05.	5,0	8,0								schnell wirkendes Insulin	
10.05.	4,9	7,9						6			
11.05.	4,8	7,8						14		lang wirkendes Insulin	









Beispiel mmol/l




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---

 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											












---



---











 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit											
Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit											
Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---

 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											












---



---











 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit											
Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---

 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---



## Jetzt nachbestellen.

Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.

Ihr CONTOUR® Blutzuckertagebuch reicht noch für ca. 4 Wochen.



Bestellen Sie jederzeit online  
in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere  
kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**

### Kinderleicht Tagebuch führen:









Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.



Jetzt kostenfrei laden und weitere  
hilfreiche Funktionen entdecken

**CONTOUR®DIABETES App**











 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---









 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit											
Datum											




---



---

 <b>Blutzuckerwert</b>								<b>Insulin</b>			
Uhrzeit Datum											




---



---

## Jetzt nachbestellen.

Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.



Bestellen Sie jederzeit online in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**

### Kinderleicht Tagebuch führen:

Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.



Jetzt kostenfrei laden und weitere hilfreiche Funktionen entdecken  
**CONTOUR®DIABETES App**



# IMMER FÜR SIE DA.

## Der Ascensia Diabetes Service.

### ✓ Beratung für Sie

Unsere freundlichen Mitarbeiter/-innen im Ascensia Diabetes Service sind spezialisierte Berater/-innen für Medizinprodukte und helfen Ihnen gerne weiter.

### ✓ Gratis für Sie

Einmal im Jahr können Sie kostenfreie Batterien für Ihr Ascensia Blutzuckermessgerät anfordern.

### ✓ Einfach mehr Service für Sie

Ascensia bietet Ihnen viele kostenfreie Service-Artikel, z. B. unsere Ascensia Ernährungspyramide als Checkliste im Alltag für Ihre gesunde Ernährung.

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

### Ascensia Diabetes Service:

**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
info@ascensia.de  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)



Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH  
Ascensia Diabetes Service  
51355 Leverkusen

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
[info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

