



Formular zur Blutzucker-Analyse

Name	Telefonnummer	Therapie

		1. Tag Datum _____							2. Tag Datum _____							3. Tag Datum _____							
		Vor dem Frühstück	2 Std nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std nach dem Mittagessen	Vor dem Nachtessen	2 Std nach dem Nachtessen	Vor dem Schlafen	Vor dem Frühstück	2 Std nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std nach dem Mittagessen	Vor dem Nachtessen	2 Std nach dem Nachtessen	Vor dem Schlafen	Vor dem Frühstück	2 Std nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std nach dem Mittagessen	Vor dem Nachtessen	2 Std nach dem Nachtessen	Vor dem Schlafen	
Uhrzeit																							
Körperliche Aktivität Klein Mittel Gross*		KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG
Blutzucker																							
ZU HOCH	>18 mmol																						
	15 - 18 mmol																						
	12 - 15 mmol																						
	10 - 12 mmol																						
	8 - 10 mmol																						
	6 - 8 mmol*																						
	4 - 6 mmol*																						
ZU NIEDRIG	3 - 4 mmol																						
	< 3 mmol																						

*Körperliche Aktivität			
Wie gross war Ihre körperliche Aktivität?	Klein: Vorwiegend sitzend	Mittel: Spazieren, Hausarbeit	Gross: Schwitzen, Puls im Ausdauerbereich, ca. 110-160 S/Min. während ca. 30 Min.

Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie aus den Messungen?

.....

.....

Dokumentation der Messwerte hilft, Zusammenhänge zu verstehen!

Die Selbstkontrolle ist dann wirklich sinnvoll, wenn die Werte verstanden und entsprechende Massnahmen selber eingeleitet werden können. Denn mit dem Messen übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit.

Mit der Dokumentation ihrer Blutzuckermesswerte nehmen es nicht alle Diabetiker gleich genau. Dabei lohnt sich die Mühe, die eigentlich gar keine ist. Das Notieren der Werte erfordert nur ein paar Minuten Zeit am Tag. Sie können dazu Ihr Tagebuch nutzen oder die Daten am Computer ansehen. Es gibt eine dritte Möglichkeit: Ein einfaches Arbeitsblatt mit der Möglichkeit, die Werte grafisch darzustellen.

Wie kann Ihnen dieses Formular das Leben mit Diabetes leichter machen?

Messen Sie nur sporadisch oder nur zu bestimmten Zeiten, z.B. nur morgens, sind die Messungen vor allem dann ungenügend, wenn Ihre Diabeteseinstellung nicht zufriedenstellend ist. Ihr HbA1c, der mittlere Blutzucker über 3 Monate, ist dann deutlich erhöht, also 7 % und mehr. Eine intensive Blutzucker-Analyse über einen bis drei Tage kann Klarheit schaffen und Ihnen und Ihrer Fachperson helfen, die Schwankungen zu verstehen und richtig zu reagieren.


Die Reaktion des Körpers verstehen mit dem 3-Tages-Blutzucker-Profil

Sie können aus den Daten wichtige Informationen herausholen:


1. Meist sehen Sie auf den ersten Blick, wo alles in Ordnung ist und wo Probleme bestehen. Verbinden Sie die Punkte mit einer Linie. Das hilft Ihnen zusätzlich, den Verlauf zu erkennen. Werte ausserhalb des Normbereiches weisen darauf hin, dass Ihr Lebensstil geändert oder die Therapie überprüft und angepasst werden soll.
2. Sie erkennen Zusammenhänge zwischen
 - den Blutzuckerwerten und der Uhrzeit,
 - den Blutzuckerwerten und den Mahlzeiten
 - den Blutzuckerwerten und der körperlichen Aktivität


Haben Sie wenig Energie und fühlen Sie sich müde, sind die Werte meist zu hoch. Sind Sie frisch und unternehmungslustig, ist der Blutzuckerwert normalerweise im grünem Bereich. Trifft das bei Ihnen nicht zu, kann die Müdigkeit andere Ursachen haben, die abzuklären es sich lohnt!

Bringen Sie dieses Blatt und Ihr Blutzuckermessgerät zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.



Contour
diabetes solutions





ASCENSIA
Diabetes Care

Formular zur Blutzucker-Analyse

Name	Telefonnummer	Therapie
M. Muster	-	-

	1. Tag Datum 15.4.							2. Tag Datum 16.4.							3. Tag Datum 17.4.						
	Vor dem Frühstück	2 Std. nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std. nach dem Mittagessen	Vor dem Nachessen	2 Std. nach dem Nachessen	Vor dem Schlafen	Vor dem Frühstück	2 Std. nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std. nach dem Mittagessen	Vor dem Nachessen	2 Std. nach dem Nachessen	Vor dem Schlafen	Vor dem Frühstück	2 Std. nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	2 Std. nach dem Mittagessen	Vor dem Nachessen	2 Std. nach dem Nachessen	Vor dem Schlafen
Uhrzeit	7:05	9:08	11:30	13:31	17:45	19:42	21:45	7:00	9:03	12:03	14:07	18:07	20:15	22:00	6:45	8:45	12:00	14:00	20:15	23:05	
Körperliche Aktivität <small>Klein Mittel Gross*</small>	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	KMG	
Blutzucker																					
ZU HOCH																					
>18 mmol																					
15 - 18 mmol																					
12 - 15 mmol																					
10 - 12 mmol																					
8 - 10 mmol																					
ZU NIEDRIG																					
6 - 8 mmol*																					
4 - 6 mmol*																					
3 - 4 mmol																					
<math>< 3 \text{ mmol}</math>																					
*Körperliche Aktivität																					
Wie gross war Ihre körperliche Aktivität?																					
Klein: Vorwiegend sitzend																					
Mittel: Spazieren, Hausarbeit																					
Gross: Schwitzen, Puls im Ausdauerbereich, ca. 110-160 S/Min. während ca. 30 Min.																					
Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie aus den Messungen?	Morgens, nüchtern, habe ich gute Werte. Mich überraschen die hohen Werte nach dem Essen.																				

Mit einer guten Blutzuckereinstellung vermeiden Sie viele Probleme, die bei Diabetes auftreten können! Das ist die gute Nachricht: Diabetes ist eine Erkrankung, deren Verlauf Sie aktiv beeinflussen können.



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 044 465 83 55
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch