

# BLUTZUCKER-TAGEBUCH

In einer Befragung gaben 87% der Patienten an, dass ihnen das smartLIGHT® Farbsignal hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen.<sup>1</sup>



Das smartLIGHT® Farbsignal zeigt an, ob Ihr gemessener Blutzuckerwert innerhalb Ihres individuellen Zielbereichs liegt und gibt Ihnen **Sicherheit bei der Auswahl der richtigen Massnahme.**



**Individuelle Zielbereiche** können im Messgerät eingestellt werden.\*\*

Sicher entscheiden  
mit dem smartLIGHT®  
Farbsignal



Ascensia Diabetes Care Service:  
061 544 79 90  
info@ascensia.ch  
www.ascensia-diabetes.ch

## ICH HABE DIABETES

1. Wenn ich mich ungewöhnlich benehme (so als wäre ich betrunken) oder gar bewusstlos bin, ist das ein Zeichen einer Unterzuckerung (Hypoglykämie), also einer gefährlichen Stoffwechsellentgleisung.
2. Falls ich bei Bewusstsein bin und schlucken kann, geben Sie mir bitte sofort 4 Trauben- oder Würfelzucker – ich trage welche bei mir in meiner/m

---

3. ACHTUNG: Falls ich bewusstlos bin, versuchen Sie bitte nicht gewaltsam, mir etwas einzugeben. Rufen Sie bitte in jedem Fall sofort den Notfalldienst (Tel. 144) bzw. einen Arzt oder bringen Sie mich in das nächste Krankenhaus.

Tel. meines Arztes: \_\_\_\_\_

## Persönliche Daten

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

Strasse: \_\_\_\_\_

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

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

Mobile: \_\_\_\_\_

# Benachrichtigung im Notfall

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

Strasse: \_\_\_\_\_

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

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

Mobile: \_\_\_\_\_

# Behandelnder Arzt



Praxisstempel

# Wichtige Hinweise

Allergien: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Medikamente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ärztliche Verordnungen

---

---

---

## Diabetes-Therapie:

Tabletten:

---

---

---

Insulin:

---

---

---

## Voraussetzungen für korrekte Blutzucker-Messungen

- Hände waschen und gut abtrocknen
- Keine Desinfektion - Waschen mit Wasser reicht aus
- Streichen Sie von der Handfläche zum Finger in Richtung Einstichstelle, um dort einen Blutstropfen zu bilden. Quetschen Sie den Finger nicht in der Nähe der Einstichstelle.
- Wenn möglich an der Fingerbeere messen
- Sofort nach Austritt des Blutes testen
- Piepston abwarten beim Aufsaugen lassen des Blutes
- Gültige Teststreifen verwenden
- Teststreifen immer in der Originaldose lagern
- Teststreifen sachgemäss lagern
- Teststreifendose sofort wieder verschliessen
- Gerät und Zubehör sauber halten
- Temperatur-Bereich des Systems einhalten
- Immer mit dem gleichen Gerät messen
- Extreme Werte: Wenn Sie erneut das gleiche Ergebnis erhalten, befolgen Sie bitte die Anweisungen Ihres Arztes.

Beachten Sie für weitere Hinweise die Bedienungsanleitung Ihres Blutzuckermessgerätes und der Teststreifen.

# Schema für die Insulin-Therapie

| Blutzucker<br>mmol/l                                      | unter 5.0 | 5.1 – 7.0 | 7.1 – 10.0 | 10.1 – 15.0 | über 15.1 | Bemerkungen: |   |
|---|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|---|
|   |           |           |            |             |           |              |   |
| Spritz-Ess-Abstand<br>Min                                 |           |           |            |             |           | Insulin      | Injektionsort   |
| morgens   |           |           |            |             |           |              |  |
| Zeit:   |           |           |            |             |           |              |   |
| mittags   |           |           |            |             |           |              |  |
| Zeit:   |           |           |            |             |           |              |   |
| abends  |           |           |            |             |           |              |  |
| Zeit:   |           |           |            |             |           |              |   |
| vor Bettruhe  |           |           |            |             |           |              |  |
| Zeit:   |           |           |            |             |           |              |   |
| Falls Blutzucker über 15.0 mmol/l Urin auf Ketone testen: |           |           |            |             |           |              |   |



























































## Erläuterungen

- **Stoffwechsellentgleisungen:** Ein wichtiges Ziel von Schulung und Behandlung ist es, schwere Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden.
- **Mittlere oder schwere Hypoglykämie:** Ist eine Unterzuckerung verbunden mit Hilflosigkeit oder Bewusstlosigkeit.
- **Schwere Hyperglykämie:** Bei sehr hohem Blutzucker und massiver Urinzuckerausscheidung besteht die Gefahr einer lebensbedrohenden Entgleisung, wenn gleichzeitig Azeton im Urin ausgeschieden wird.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmässige körperliche Aktivität senkt den Blutzucker wie auch den erhöhten Blutdruck und die Blutfette. Sie verbessert die Insulinwirkung und steigert die Durchblutung.
- **Retinopathie:** Schäden an der Netzhaut des Auges, die durch regelmässige augenärztliche Kontrollen erkannt und behandelt werden können.
- **Nephropathie:** Nierenschädigung, die durch die Messung der Albuminausscheidung im Urin frühzeitig erkannt werden kann (Mikroalbuminurie).
- **Periphere Neuropathie:** Nervenschäden, die zu vermindertem Empfinden für Schmerz und Temperatur, vor allem an den Füssen, führen. Es können aber auch Missempfinden (Ameisenlaufen) und – vor allem nachts – Schmerzen auftreten.
- **Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK):** Durchblutungsstörungen vor allem der Beine und Füsse, die insbesondere beim Gehen zu Schmerzen führen können («Schaufensterkrankheit»).
- **Koronare Herzkrankheit:** Verengung der Herzkranzgefässe mit Durchblutungsstörungen des Herzens. Die dabei oft auftretenden Schmerzen werden Angina pectoris genannt.

Schonen Sie die Umwelt und erleichtern Sie sich Ihren Diabetesalltag mit der:



Koppeln Sie Ihr Blutzuckermessgerät mit der CONTOUR®DIABETES App

- ✓ Erhalten Sie Warnhinweise bei hohen oder niedrigen Werten
- ✓ Entdecken Sie Muster in Ihrem Blutzuckerlauf
- ✓ Lassen Sie sich an Ihre nächste Messung erinnern
- ✓ Versenden Sie Ihre Diabetesdaten direkt an Ihren Arzt oder Diabetesberater

Infos & App herunterladen



Ascensia setzt die notwendigen und angemessene Sicherheitsvorkehrungen um, damit die personenbezogenen Daten in der CONTOUR®DIABETES App gesichert und geschützt sind.



## Bestellen Sie Ihr neues Blutzucker-Tagebuch über unser Kontaktformular:

Über unsere Website:

[www.ascensia-diabetes.ch/service-und-support/gratisangebote](http://www.ascensia-diabetes.ch/service-und-support/gratisangebote)

Oder mit diesem QR-Code:



Das Angebot gilt für Lieferungen in die Schweiz und nach Liechtenstein.

Sie können das Blutzucker-Tagebuch auch in Ihrer Arztpraxis beziehen.

### Das Blutzucker-Tagebuch wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit:

- Frau Marianne Götte, Diabetesfachberaterin, Stadtspital Triemli Zürich
- Frau Ruth Hirschmann, Diabetesfachberaterin, UniversitätsSpital Zürich
- Herr Georges Cimarelli, Diabetesfachberater, Hôpital cantonal 1205 Genève
- und dem Team von Ascensia Diabetes Care sowie mit Hilfe einer Meinungsumfrage bei vielen weiteren Diabetes-Fachleuten.

Wir danken allen Beteiligten für die wertvolle Unterstützung.

**eversense**<sup>ES</sup>  
Continuous Glucose Monitoring System

# TSCHÜSS ZU TRADITIONELLEN CGMs, HALLO ZUM EINZIGEN CGM FÜR BIS ZU 6 MONATE!

DAUERHAFT MESSGENAU & KOMFORTABEL



Hier mehr erfahren zu Eversense® E3!

Wir kümmern uns um Deine Fragen

**Ascensia Diabetes Care Service:**

Tel.: 061 544 79 90

E-Mail: [eversense.ch@ascensia.com](mailto:eversense.ch@ascensia.com)

[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)

Weitere Informationen und Angaben zu den Beschränkungen, Einschränkungen, Referenzen und Copyright-Informationen auf: [www.ascensia-diabetes.ch/eversense-e3](http://www.ascensia-diabetes.ch/eversense-e3)

**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Contour<sup>®</sup>  
Evolving with you

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian Strasse 90  
4052 Basel

Tel: 061 544 79 90  
Fax: 061 568 43 61  
E-mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
Internet: [www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)



  
**ASCENSIA**  
Diabetes Care