



Formular zur Blutzucker-Analyse Contour.

Hausarbeit

ca. 110-160 S/Min. während ca. 30 Min.



	Telefonnummer					Therapie Therapie															
1	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	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
Uhrzeit		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •			• • • • •		0 0 0 0 0 0 0 0		• • • • •			0 0 0 0 0 0 0 0		9 9 9 9 9 9 9		0 0 0 0 0 0 0 0	
Körperliche Aktivität Klein Mittel Gross*	кМG	кмб	кмG	кмб	кмG	кмG	кмG	кмG	кмб	кмG	кмG	кмG	кмб	кмG	кмG	кмG	кмG	кмG	кмG	кмG	кМ
Blutzucker				*							8 6 6 6 6 6 6					8 6 6 6 6 6 6				0 0 0 0 0 0 0 0 0	
>18 mmol																					
15 - 18 mmol																					
12 – 15 mmol																					
10 – 12 mmol																					
8 – 10 mmol																					
6 – 8 mmol*																					
4 – 6 mmol*																					
3 – 4 mmol																					

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.

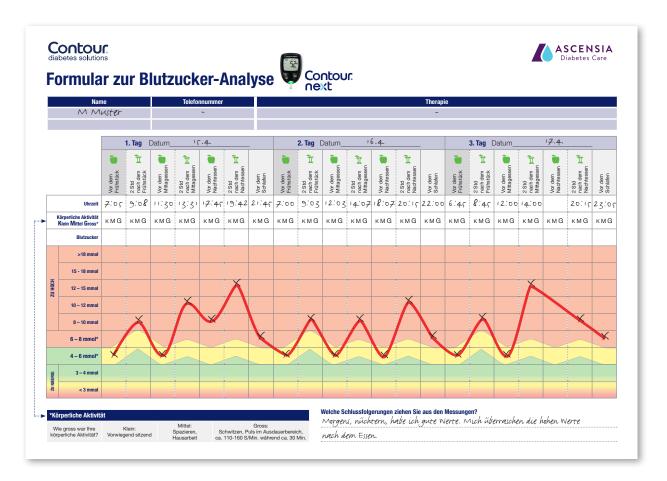
Die Reaktion des Körpers verstehen mit dem 3-Tages-Blutzucker-Profil

Sie können aus den Daten wichtige Informationen herausholen:

- 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.



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.: +41 61 544 79 90 E-Mail: info@ascensia.ch www.ascensia-diabetes.ch