

# BLUTZUCKER-TAGEBUCH

Das einzige Blutzuckermessgerät mit Nachfülloption



- ✓ 60 Sek Zeit Blut auf denselben Sensor aufzutragen
- ✓ Teststreifen sparen<sup>1</sup>
- ✓ Wiederholte Fingerstiche vermeiden



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

1. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020.

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

































































# HbA<sub>1c</sub>, Gewicht, Blutdruck

Datum	HbA <sub>1c</sub>	Gewicht	Blutdruck	Weiteres

# Erläuterungen

- **Blutdruck:** Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Diabetikern häufig vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, aber auch um Schäden an Augen und Nieren zu vermeiden. Lassen Sie deshalb regelmässig den Blutdruck messen. Er sollte nicht über 130/85 mmHg liegen. Frühes Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung ist die Ausscheidung von Albumin im Urin (**Mikroalbuminurie**). Bei jüngeren Diabetikern mit beginnender Nierenschädigung muss der Blutdruck unter 130/85 mmHg gesenkt werden. Auch bei fortgeschrittener diabetischer Nierenschädigung kann eine konsequente Blutdrucksenkung einer weiteren Verschlechterung vorbeugen.
- **Rauchen:** Rauchen verursacht neben chronischer Bronchitis und Lungenkrebs auch Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine. Rauchen ist deshalb für Diabetiker besonders gefährlich.
- **Blutfette:** Erhöhte Blutfette (Cholesterin und Triglyzeride) stellen ein zusätzliches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen dar. Der ideale Cholesterinspiegel muss zusammen mit dem Arzt individuell festgelegt werden.
- **HbA<sub>1c</sub>:** HbA<sub>1c</sub> (auch Glykohämoglobin genannt) ist ein Mass für den mittleren Blutzucker der letzten 2–3 Monate. Ein günstiger Durchschnittswert sollte aber nicht mit zu häufigen oder schweren Hypoglykämien «erkauft» werden.
- **Stoffwechselkontrolle und Folgeschäden:** Eine dauerhaft gute **Blutzuckereinstellung** kann das Risiko von Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven erheblich senken. Für die Vorbeugung von Herzund Kreislauferkrankungen sind neben einer guten Einstellung auch andere Faktoren wichtig: Sie sollten nicht rauchen! Sie sollten erhöhte Blutfette, Übergewicht und erhöhten Blutdruck senken! Eine gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität unterstützen Ihre Bemühungen.

## Erläuterungen

- **Stoffwechselentgleisungen:** Ein wichtiges Ziel von Schulung und Behandlung ist es, schwere Stoffwechselentgleisungen 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:



**Contour**  
diabetes app

### Koppeln Sie Ihr Blutzuckermessgerät mit der CONTOUR®DIABETES App

- ✓ Erhalten Sie Warnhinweise bei hohen oder niedrigen Werten
- ✓ Entdecken Sie Muster in Ihrem Blutzuckerverlauf
- ✓ 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.



## Sie benötigen ein neues Blutzucker-Tagebuch?

Drucken Sie die Tagebuchseiten ganz einfach aus!



Hier gehts zum Download:

<https://www.ascensia-diabetes.ch/service-und-support/gratisangebote/>

Die gedruckten Blutzuckertagebücher können Sie weiterhin kostenlos bei Ihrer behandelnden Fachperson, bei den Diabetesgesellschaften oder in der Apotheke beziehen.

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

- Frau Marianne Götte, Diabetesfachberaterin, Stadtspital Triemli Zürich
- Frau Ruth Hirschmann, Diabetesfachberaterin, UniversitätsSpital Zürich
- Herr Georges Cimorelli, 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.

**Contour.**  
Evolving with you

BESTES  
GERÄT  
IM TEST

Stiftung Warentest empfiehlt  
**CONTOUR® NEXT!**

Unter 7 Blutzuckermessgeräten  
als Testsieger mit der Bestnote  
**SEHR GUT (1,2)** ausgezeichnet<sup>1</sup>



QUALITÄTSURTEIL

SEHR GUT (1,2)

Blutzuckermessung

sehr gut (1,2)



Sehr hohe **Messgenauigkeit** und **Wiederholpräzision**

Handhabung

sehr gut (1,3)



Überzeugt im **täglichen Gebrauch** durch seine einfache und intuitive Bedienung

<sup>1</sup> Herausgeber und Verlag Stiftung Warentest in Deutschland, Heft 11/2024, im Test Blutzuckermessgeräte, Seiten 90-95; Getestet wurden 7 Blutzuckermessgeräte. Testergebnis für CONTOUR®NEXT: Blutzuckermessung (1,2), Handhabung (1,3), Technische Prüfung (1,2), Basisschutz persönlicher Daten (3,3) [Testergebnis bezieht sich auf die Contour®Diabetes App]



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)



92001241 03/25