

Wann sind Extra-Messungen angezeigt?

Versuchen Sie nicht, den Blutzuckerwert zu „fühlen“ statt ihn zu messen. Denn der Körper „gewöhnt“ sich an hohe Blutzuckerwerte und Ihr Wahrnehmungsvermögen für Überzuckerungen geht verloren. So erkennen Sie nicht die Risiken von Komplikationen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Behandlungsteam, wann und wie oft Sie den Blutzucker messen sollen. Zusätzliche Messungen sind in folgenden Situationen notwendig:

- wenn Sie nach Empfehlung Ihres Arztes die Therapie anpassen oder ändern
- wenn Sie Ihr körperliches Bewegungsprogramm umstellen
- wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern
- wenn Sie zusätzliche Medikamente nehmen, die den Blutzuckerspiegel beeinflussen können
- wenn Sie krank sind (Erkältung, Grippe, Fieber...)
- bei einer Schwangerschaft
- wenn Sie auf Reisen sind
- falls Sie Alkohol getrunken haben
- wenn Sie ein ungewohntes Gericht essen
- vor und nach besonderen körperlichen Anstrengungen
- vor einer längeren Autofahrt
- in ungewöhnlich stressreichen Situationen
- vor Situationen, die viel Konzentration erfordern

Der Accu-Chek®-Tipp:

Zeigen Sie auch Ihrem Partner oder einem anderen Angehörigen, wie Sie Ihren Blutzucker messen. Dann können Sie Ihren Blutzucker messen lassen, auch wenn Sie selbst, z.B. wegen Krankheit, dazu einmal nicht in der Lage sein sollten.



ACCU-CHEK® Aviva

ab 1. Juli 2005 in Apotheke
und Fachhandel erhältlich



ACCU-CHEK® Multiclix

Wir sind für Sie da

Bei Fragen rufen Sie bitte unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Accu-Chek® Kunden Service Center an. Gerne stehen wir Ihnen von Mo.-Fr. von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer **01 80 / 2 00 01 65** (6 Cent pro Gespräch) zur Verfügung. Oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.accu-chek.de** mit zusätzlichen Downloadmöglichkeiten – einfach und bequem.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA und ACCU-CHEK MULTICLIX sind Marken von Roche



Roche Diagnostics GmbH
D-68298 Mannheim
www.accu-chek.de



Aktiver Umgang mit Diabetes Blutzucker-Selbstkontrolle

Die Blutzucker-Selbstkontrolle liefert Ihnen die wesentlichen Informationen, um das Leben mit Diabetes selbstständig und unabhängig zu gestalten. Für Menschen mit Insulinbehandlung ist die regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle unerlässlich.



ACCU-CHEK®
Leben. So wie ich es will.

Warum ist Blutzucker-Selbstkontrolle so wichtig?



Die Blutzucker-Selbstkontrolle spielt eine entscheidende Rolle für die optimale Therapie und die Gestaltung des Alltags. Je nach Behandlung ermöglichen Sie sich durch die Blutzucker-Selbstkontrolle mehr Freiheit und Flexibilität im Berufsleben, bei den Mahlzeiten, in der Freizeit, in Stress-Situationen und bei Krankheiten. Die Aufzeichnungen der Blutzucker-Selbstkontrollwerte sind eine

wichtige Grundlage für den Arzt oder das Diabetes-Behandlungsteam, damit Sie die Beratung zur Therapie und Verhaltensweise bekommen, die Ihnen weiterhilft.

Inwieweit profitieren Sie von guten Blutzuckerwerten?

Die intensive Behandlung des erhöhten Blutzuckers ist nötig, um Komplikationen zu vermeiden oder zu verzögern. Große Untersuchungen erbrachten eindeutige Ergebnisse:

- Bei Typ-2-Diabetes mindern gute Blutzuckerführung und Behandlung das Risiko für Augen- und Nierenerkrankungen.¹
- Bei Typ-1-Diabetes mindert verstärkte Blutzucker-Selbstkontrolle (mind. 4 Messungen pro Tag) und eine intensivierete Insulin- oder Pumpentherapie das Risiko für Augen-, Nieren- und Nervenerkrankungen.²

Was ist eine sinnvolle Blutzucker-Selbstkontrolle?

Konsequente und regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle, die Ihnen Aufschlüsse über die Gestaltung Ihres Alltags und die Entwicklung Ihres Diabetes gibt, bedeutet einen aktiven Austausch mit dem Arzt oder dem Diabetes-Behandlungsteam. Besprechen Sie unerwartete Blutzucker-Schwankungen und extreme Blutzuckerwerte mit dem Arzt oder Behandlungsteam. So können Zusammenhänge zwischen Lebensgestaltung und Entwicklung des Blutzuckers hergestellt und abweichende Werte behandelt werden. Grundlage hierzu ist das Diabetes-Tagebuch mit Ihren Aufzeichnungen der Werte und Einflussfaktoren (Ernährung, Bewegung, Sport, Stress, Reise, Krankheit ...).

Blutzucker-Zielwerte (im kapillären Vollblut)

Empfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Praxis-Leitlinien 2002³

Wann gemessen?	mg/dl	mmol/l
Nüchtern	90-120	5,0-6,7
1-2 Stunden nach der Mahlzeit	130-160	7,2-8,9

¹ The Lancet, Vol 352, Sept. 12, 1998, Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes (UKPDS 33). www.diabetesmonitor.com

² The New England Journal of Medicine Vol 329, Sept. 30, 1993, The effect of intensive treatment of Diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent Diabetes Mellitus. www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/control/

³ http://www.diabetikerbund-hamburg.de/informationen/Praxis-Leitlinien_der_DDG.htm

Ihre persönlichen Blutzucker-Zielwerte:

Füllen Sie die Tabelle mit Ihrem Arzt oder Diabetes-Behandlungsteam aus:

Meine Mess-Zeitpunkte

- Nüchtern
- 2 Stunden nach dem Frühstück
- Vor dem Mittagessen
- 2 Stunden nach dem Mittagessen
- Vor dem Abendessen
- 2 Stunden nach dem Abendessen
- Vor dem Schlafengehen
- Zwischen 2:00 und 4:00 Uhr nachts

Mein Blutzucker-Zielbereich

- Nüchtern mg/dl
- 2 Std. nach der Mahlzeit mg/dl
- Nüchtern mmol/l
- 2 Std. nach der Mahlzeit mmol/l

Ich melde mich bei meinem Arzt oder Behandlungsteam bei Blutzuckerwerten:

- über mg/dl bzw. über mmol/l
- unter mg/dl bzw. unter mmol/l

In folgenden Situationen

Die Telefon-Nummer des Arztes/ Behandlungsteams: