

ACCU-CHEK®

Roche

Mein Tagebuch

Für die Insulintherapie mit
festem Spritzschema (CT)

Immer die richtige Wahl

Wenn Blutzuckermessgerät, dann Accu-Chek.



Jetzt mehr erfahren unter:
einfach-leichter-messen.de

Liebe Benutzerin, lieber Benutzer des Tagebuchs,

ein wichtiger Bestandteil in Ihrer Diabetestherapie ist die regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle. Denn je besser Sie Ihren individuellen Blutzuckerlauf kennen, desto besser kann die Therapie darauf abgestimmt werden.

Das vorliegende Accu-Chek Tagebuch unterstützt Sie auf diesem Weg. Denn neben der Erfassung Ihrer Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum können Sie in regelmäßigen Abständen auch Tagesprofile erstellen – daran sehen Sie genau, wie Alltagsereignisse (z. B. Essen, Sport, Krankheit) Ihren Blutzucker beeinflussen. Eine ausführliche Anleitung zum Erstellen von Tagesprofilen und Tagesprofilvorlagen finden Sie in diesem Tagebuch.

Die umfassende Dokumentation Ihrer Werte ist die beste Voraussetzung für eine gute Blutzuckereinstellung und erfolgreiche Therapieentscheidungen gemeinsam mit Ihrem Diabetesteam.

Ihr Roche Diabetes Care Team

Dieses Tagebuch gehört

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Diabetes-Typ: _____

Betreuende Ärzt:innen

Name/Telefon: _____

Klinik/Diabeteszentrum

Name/Telefon: _____

Im Notfall benachrichtigen

Name/Telefon: _____

Insuline

Sonstige Medikamente

Erklärung der Abkürzungen:

KE = Kohlenhydrat-Einheit*

IE = Insulin-Einheit

*Schätzwert: 1 KE = 10–12 g KH (Kohlenhydrate)

Behandlungsplan

Tageszeit	Uhrzeit	Insulin/ Tabletten	KE
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
spät			

Bemerkungen

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Lernen Sie mit einem Blutzuckertagesprofil Ihren Stoffwechsel noch besser kennen!

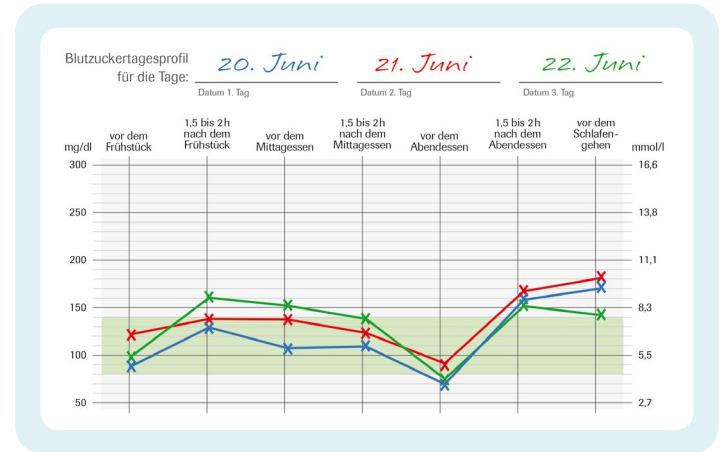
Blutzuckertagesprofile können helfen, ein besseres Gefühl für die Auswirkungen Ihres Alltags auf Ihren Körper und den Blutzuckerspiegel zu bekommen. Dadurch lernen Sie, große Blutzuckerschwankungen und Risikosituationen zu vermeiden (z. B. Über- oder Unterzuckerung)!

So gelangen Sie in wenigen Schritten zum Tagesprofil:

- Kontrollieren Sie an bis zu drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils siebenmal Ihre Blutzuckerwerte: vor jeder Mahlzeit und 1,5 bis 2 Stunden danach sowie einmal vor dem Schlafen.
- Tragen Sie alle Ergebnisse in Ihr Tagesprofil-Diagramm ein. Am besten, Sie benutzen für die Tage unterschiedliche Farben.
- Verbinden Sie die Messwerte eines Tages miteinander.

Beispiel für ein Blutzuckertagesprofil:

Auf der nächsten Seite sehen Sie ein Beispiel für ein fertiges Tagesprofil. Messwerte im grünen Bereich der Skala bedeuten, dass Ihr Blutzucker zum Zeitpunkt der Messung im Blutzuckernormbereich lag. Ihr/Ihre Ärzt:in wird Ihnen Ihren individuellen Zielbereich mitteilen.



Was können Sie erkennen?

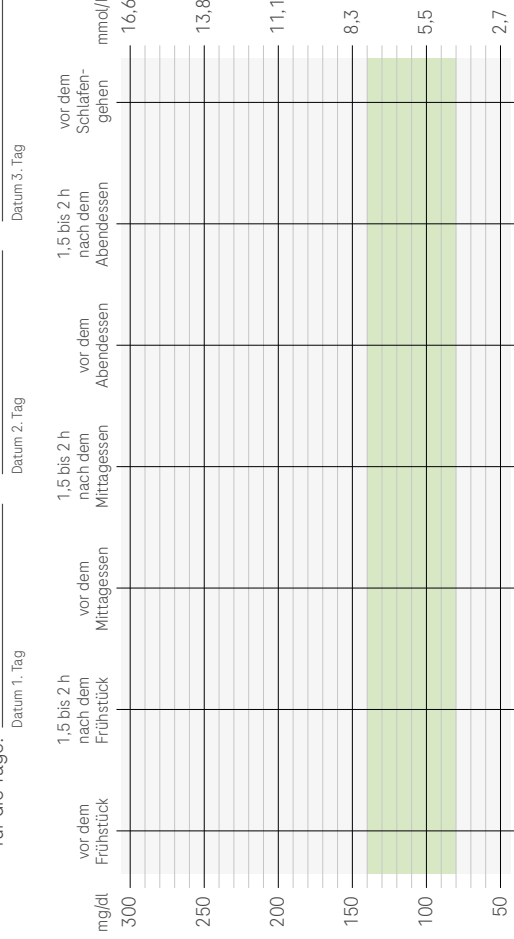
Ihr persönliches Tagesprofil hilft Ihnen, regelmäßig auftretende Auffälligkeiten wie zu hohe Nüchternblutzuckerwerte oder zu hohe Werte nach dem Essen zu erkennen. In diesem Beispiel sehen Sie einen Blutzuckeranstieg nach dem Abendessen und erhöhte Werte während des Abends.

Was können Sie tun?

Nehmen Sie Ihr Tagesprofil mit zu Ihrem nächsten Arztbesuch und sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in über den Verlauf Ihrer Werte. Gemeinsam können Sie Ihre Diabetestherapie verbessern!

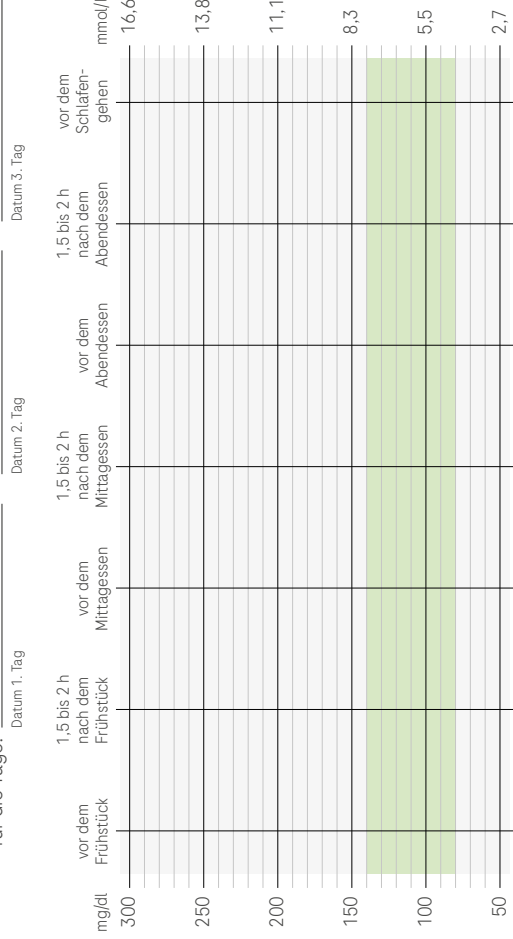
Blutzuckertagesprofil

für die Tage:



Blutzuckertagesprofil

für die Tage:



Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

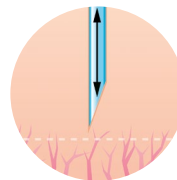
Datum/Körpergewicht: _____

Schmerzarme Blutgewinnung mit Accu-Chek¹

Patentierter Softmotion Technologie mit präziser Lanzetten-Führung sowie dreifach geschliffener Lanzettenspitze.

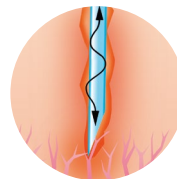


Accu-Chek FastClix und Accu-Chek Softclix Stechhilfen – schmerzarm dank Softmotion Technologie



Softmotion Technologie

- Beidseitig geführte Accu-Chek Lanzette mit schwingungsfreier Vorwärts-Rückwärts-Bewegung und Soft Stop.

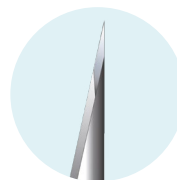


Beispiel einer konventionellen Technologie

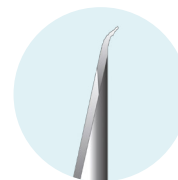
- Einfach geführte Lanzette dringt ohne Soft Stop bis zu den Nervenenden vor.
- Durch Schwingungen der Lanzette entstehen zusätzlich schmerzhafte Gewebeschäden.

Regelmäßiger Lanzettenwechsel kann Schmerzen bei der Messung verhindern²

- Bereits nach erster Nutzung können sich kleine Widerhaken an der Spitze der Nadel bilden.
- Dadurch können schmerzhafte Reißwunden und Infektionen entstehen.
- Regelmäßiger Lanzettenwechsel kann dies vorbeugen.



Unbenutzte Lanzette



Lanzette nach Nutzung

¹Kocher, S., Tshiananga, J. K. & Koubek, R. (2009). Comparison of lancing devices for self-monitoring of blood glucose regarding lancing pain. Journal of diabetes science and technology, 3(5), 1136–1143. <https://doi.org/10.1177/193229680900300517>

²Schwarz, P., Dominguez, O. & Neumann, A. (2009). Blutzuckerselbstkontrolle? Komplikationen bei Mehrfachbenutzung steriler Einmallanzetten. Diabetes Aktuell, 7(07) 327–330. doi:10.1055/s-0029-1243456

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feiern usw.

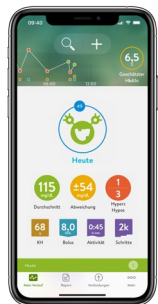
Datum/Körpergewicht: _____

Jetzt Tagebücher nachbestellen!

Eine lückenlose Dokumentation der Blutzuckerwerte ist das A und O für ein erfolgreiches Diabetesmanagement. Accu-Chek unterstützt Sie dabei: Sie können die Accu-Chek Tagebücher entweder downloaden oder - ebenfalls unentgeltlich - als gedruckte Exemplare bestellen.



Schauen Sie einfach mal vorbei:
diabetestagebuch-bestellen.de



Das mySugr Tagebuch bietet Ihnen eine digitale Möglichkeit, Ihre Werte auf dem Smartphone zu dokumentieren. Einfach die gemessenen Blutzuckerwerte automatisch in mySugr PRO übertragen, zusätzliche Angaben wie Mahlzeiten, Insulingaben und Aktivitäten ergänzen - und schon haben Sie Ihre Diabetesdaten jederzeit im Blick.



Weitere Informationen zum
mySugr Tagebuch finden Sie unter:

diabetestagebuch-mysugr.de



Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

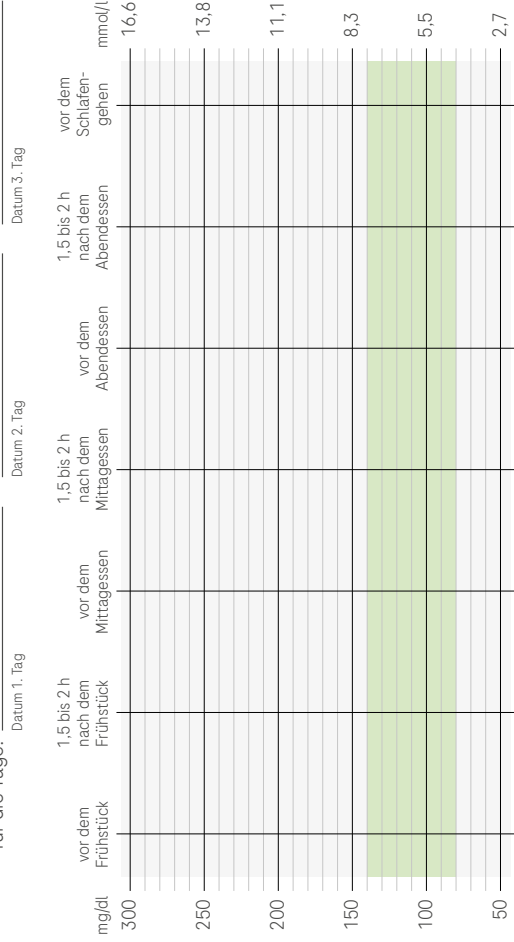
Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

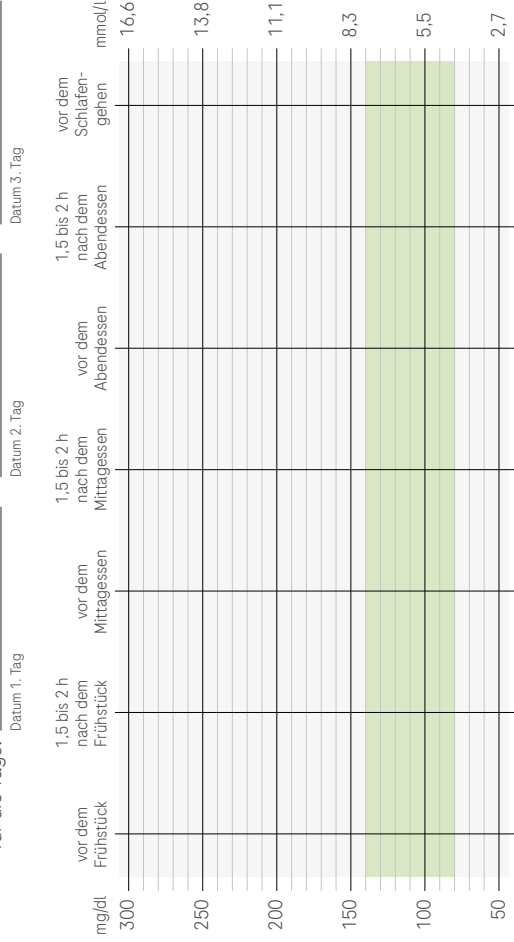
Blutzuckertagesprofil

für die Tage:



Blutzuckertagesprofil

für die Tage:



Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feiern usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle (Blutzucker)				
Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin			Bemerkungen
morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Selbstkontrolle
(Blutzucker)

Datum	morgens	mittags	abends	spät

Datum/Körpergewicht: _____

Insulin

Bemerkungen

morgens	mittags	abends	z. B. Unterzuckerungen (Uhrzeit), außergewöhnliche körperliche Anstrengungen, Krankheit, Feier usw.

Datum/Körpergewicht: _____

Kontrolluntersuchung

Datum _____

Körpergröße _____ cm

Körpergewicht _____ kg

BMI = $\frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$ _____

Blutdruck _____ mm/Hg

HbA1c _____ %

Schwere Hypoglykämien _____ pro Monat

Häufigkeit Selbstkontrolle
Anzahl / Woche _____

Sonstiges _____

Wichtig

Lassen Sie regelmäßig Ihre Füße, Augen, Nieren, Nerven und Blutfettwerte in Ihrer Arztpraxis überprüfen.

**Es kann so
einfach
sein**

Accu-Chek Instant
*Das Blutzuckermessgerät
für alle, die einfach
messen möchten.*



Jetzt testen unter:
einfach-instant.de

Sie wollen mehr erfahren?

Ihr Accu-Chek Kundenservice ist unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 4466800** von Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr für Sie da! Informationen rund um Diabetes, zu unseren Produkten und Services finden Sie auch online unter **www.accu-chek.de** sowie auf unserer Facebookseite.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK FASTCLIX, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK SOFTCLIX und MYSUGR sind Marken von Roche. Alle anderen Produktnamen und Markenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Eigentümer.

© 2023 Roche Diabetes Care Deutschland

accu-chek.de
Roche Diabetes Care Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim