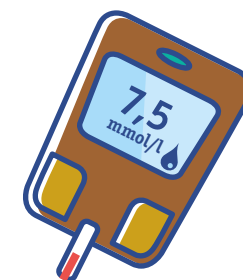



Mein Blutzuckertagebuch

Bitte notieren Sie in diesem Tagebuch Ihre Blutzuckerwerte und wann Sie diese gemessen haben. Vermerken Sie außerdem, ob bzw. welche Medikamente Sie eingenommen haben.

Name:



Medikamente:

Name	Dosierung	Wie oft wird es eingenommen?
		

Weitere Erkrankungen:

Allergien:

Wie fülle ich das Blutzuckertagebuch aus?



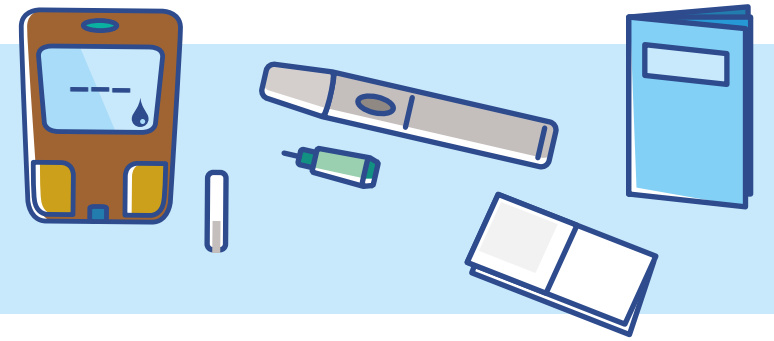
- ▶ Tragen Sie nach jeder Messung die Blutzuckerwerte mit Datum und Uhrzeit in die Tabelle ein und kreuzen an, ob Sie vor oder nach dem Essen gemessen haben.
- ▶ Außerdem ist es wichtig zu wissen, in welcher Einheit Sie Ihre Werte messen. Kreuzen Sie deshalb das entsprechende Kästchen im Tabellenkopf beim Blutzuckerwert an.
- ▶ Notieren Sie in die Zeile „Bemerkungen“, ob es Vorkommnisse gab, die Ihre Blutzuckerwerte beeinflusst haben können:
 - ▶ Hat sich bspw. Ihre Therapie geändert?
 - ▶ Gab es Besonderheiten in Ihrer Ernährung?
 - ▶ Haben Sie Sport gemacht?
 - ▶ Waren Sie erkrankt oder hatten sonstige Beschwerden?

Blutzuckertagebuch von _____

Datum	Uhrzeit	Vor/nach dem Essen		Blutzuckerwert <input type="checkbox"/> in mg/dl <input type="checkbox"/> in mmol/l	Bemerkungen <small>(z.B. Besonderheiten bei Essen und Trinken, sportliche Aktivität, Krankheit, Beschwerden, Änderungen der Medikation o.ä.)</small>
		vorher	danach		
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Wie messe ich meine Blutzuckerwerte?

- 1** Legen Sie die notwendigen Materialien bereit: Messgerät, Teststreifen, Stechhilfe mit Lanzette, Taschentuch, Blutzuckertagebuch



- 2** Waschen Sie die Hände mit warmem Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend gut ab. Ggf. massieren Sie noch die Finger, damit sie möglichst warm sind und gut durchblutet werden.



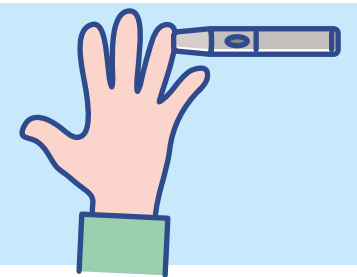
- 3** Nun stecken Sie einen Teststreifen in das Blutzuckermessgerät.



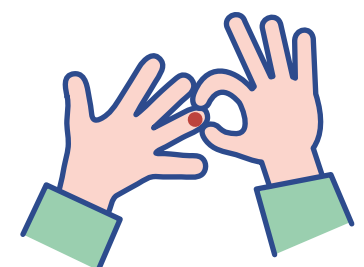
- 4** In die Stechhilfe setzen Sie eine neue sterile Lanzette ein.



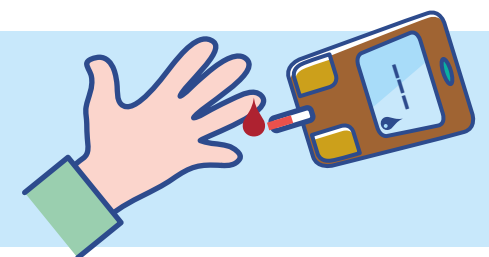
- 5** Stechen Sie seitlich von der Fingerspitze ein, am besten in den Mittel-, Ring- oder den kleinen Finger. Wechseln Sie die Finger regelmäßig.



- 6** Wenn nicht sofort ein Blutstropfen erscheint, drücken Sie den Finger leicht. Nicht zu stark quetschen, sonst kann Gewebe-
flüssigkeit mit austreten und den Messwert verfälschen.



- 7** Führen Sie den Teststreifen seitlich oder von oben an den Blutstropfen heran, um ihn aufzufangen.



- 8** Nach wenigen Sekunden erscheinen die Werte auf dem Messgerät, die Sie notieren können.



- 9** Entsorgen Sie die Lanzette in einem bruch sicheren Behälter. Der Teststreifen kommt in den Hausmüll.

