

# TAGEBUCH FÜR DIE SELBSTKONTROLLE IHRER BLUTZUCKERWERTE

---



## Ihre persönlichen Daten

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Tagebuch erhalten von: \_\_\_\_\_

Ihre Allergien: \_\_\_\_\_

Weitere Gesundheitsprobleme: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ihr Pflegeteam

Behandelnder Arzt/  
behandelnde Ärztin: \_\_\_\_\_

Pflegefachperson: \_\_\_\_\_

Ernährungsberater/in: \_\_\_\_\_

Diabetologe/-login: \_\_\_\_\_

Podologe/-login: \_\_\_\_\_

Augenarzt/-ärztin: \_\_\_\_\_

Weitere Pflegepersonen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Blutzuckerwerttabelle

Denken Sie daran, Ihre Blutzuckerzielwerte in die folgende Tabelle einzutragen.

## Nüchtern

mmol / Liter	mg / 100 ml
20	360
19	342
18	324
17	306
16	288
15	270
14	252
13	234
12	216
11	198
10	180
9	162
8	144
7	126
6	108
5	96
4	72
3	54
2	36
1	18

## Postprandial

(2 Std. nach einer Mahlzeit)

mmol / Liter	mg / 100 ml
20	360
19	342
18	324
17	306
16	288
15	270
14	252
13	234
12	216
11	198
10	180
9	162
8	144
7	126
6	108
5	96
4	72
3	54
2	36
1	18



### Hypoglykämie (Unterzuckerung)

Setzen Sie sich hin und essen Sie vier Zuckerwürfel. Kontrollieren Sie nach 20 Minuten erneut (mehr Details auf Seite 7).

## Verwendetes Material (mit der Pflegeperson auszufüllen)

Insulinart: \_\_\_\_\_

Weitere Injektionsbehandlung: \_\_\_\_\_

### Verwendetes Injektionsmaterial:

Pen oder vorgefüllte Spritze     Nachfüllbarer Pen

### Material für die Selbstkontrolle

Pen mit Stechhilfe: \_\_\_\_\_

Lanzetten: \_\_\_\_\_

Gerät: \_\_\_\_\_

Datum der ersten Kontrolle: \_\_\_\_\_

«GlucaGen® HypoKit®» gezeigt am: \_\_\_\_\_

durch: \_\_\_\_\_

# Nützliche Informationen

## Warum müssen Sie Ihren Blutzuckerwert kontrollieren?

Ihr Blutzuckerwert (Konzentration von Glukose im Blut) verändert sich den ganzen Tag über abhängig von Ihrer Ernährung, Ihrer körperlichen Bewegung und Ihrer Behandlung. Mit der Messung Ihres Blutzuckerwerts erfahren Sie mehr über das, was ihn beeinflusst, und sie hilft Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihre Behandlung anzupassen. Damit kann zudem erkannt werden, ob Ihre körperlichen Empfindungen mit Schwankungen des Blutzuckerspiegels verbunden sind.

## Wie kann Hypoglykämie vermieden werden?

- ▶ Essen Sie bei jeder Mahlzeit Kohlehydrate.
- ▶ Passen Sie Ihre Aufnahme von Kohlehydraten Ihren Aktivitäten an (die entsprechenden Tabellen erhalten Sie bei Ihrer Pflegeperson).
- ▶ Nehmen Sie Ihre Medikamente/Ihr Insulin regelmässig ein.

### Regelmässige Kontrollen mit den Pflegepersonen

- |   |   |
|---|---|
| Alle 3 Monate:                                  | ▶ eine Kontrolle des Zustands Ihres Mundes                |
| ▶ Ihr Blutdruck                                 |   |
| ▶ Ihr Gewicht                                   | Jährlich:   |
| ▶ Ihre Füsse und Schuhe                         | ▶ eine Kontrolle beim Augenarzt/bei der Augenärztin       |
| ▶ Ihr HbA1c                                     | ▶ Grippeimpfung   |
| Alle 6 Monate:                                  | Die Standardhäufigkeit kann wenn notwendig erhöht werden. |
| ▶ Ihr HbA1c (wenn nach 3 Monaten nicht gemacht) |   |
| ▶ Ihre Nierenfunktion                           |   |
| ▶ Ihr Lipidprofil                               |   |

## + INFO

Achtung: Unterbrechen Sie bei Hypoglykämie Ihre normale Behandlung (Medikamente oder Insulin) nicht.

## Woran erkennt man den Zuckermangel im Blut (Hypoglykämie)?

Sie sind unterzuckert, wenn Ihr Blutzuckerwert unter 4 mmol/l liegt oder wenn sie folgende Zeichen wahrnehmen:

- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Hunger
- ▶ Blässe
- ▶ Schweissausbrüche
- ▶ Zittern
- ▶ Schwindel
- ▶ Sehstörungen
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ andere Zeichen

## Wie kann eine Hypoglykämie behoben werden?

Hypoglykämie ist ein Notfall und erfordert sofortiges Handeln! Bei einem Blutzuckerwert unter 4 mmol/l müssen Sie eines der folgenden Produkte sofort einnehmen:

- ▶ 4 Zuckerkwürfel oder
- ▶ 1,5 dl Fruchtsaft oder Softdrink (nicht light) oder
- ▶ 2 Teelöffel Honig oder
- ▶ 2 Esslöffel Sirup mit Wasser.

Wenn Ihr Blutzuckerwert nach 20 Minuten immer noch unter 4 mmol/l liegt, müssen Sie erneut eines der folgenden Produkte einnehmen:

- ▶ 4 Zuckerkwürfel oder
- ▶ 1,5 dl Fruchtsaft oder Softdrink (nicht light) oder
- ▶ 2 Teelöffel Honig oder
- ▶ 2 Esslöffel Sirup mit Wasser.

## Risikofreies Autofahren

Schwächeanfälle, verzögerte Reflexe, Konzentrationsverlust: die Hypoglykämie kann zu einem Unfall führen. Deshalb müssen Sie Ihren Blutzuckerwert unbedingt vor jedem Autofahren messen und zusammen mit der Zeit und dem Datum in Ihrem Tagebuch vermerken.

Dies ist eine gesetzliche Anforderung. Bei einer Verkehrskontrolle müssen Sie beweisen können, dass Ihr Blutzuckerwert über 5 mmol/l lag, bevor Sie sich ans Steuer setzten.

## Empfehlungen für Autofahrerinnen und Autofahrer

- ▶ Halten Sie stets Kontrollmaterial und kohlehydrathaltige Nahrungsmittel in Ihrem Auto bereit.
- ▶ Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerwert systematisch, bevor Sie losfahren und schreiben Sie ihn im Tagebuch auf. Liegt er unter 5 mmol/l, essen Sie 4 Zuckerrübel (ungefähr 15 g).
- ▶ Kontrollieren Sie den Wert nach 20 Minuten erneut.
- ▶ Liegt er zwischen 5 und 7 mmol/l, essen Sie 2 Zuckerrübel (ungefähr 8 g). Kontrollieren Sie den Wert während der Fahrt alle 60 bis 90 Minuten.

### Ihre ausgewogene Ernährung besteht aus:

- ▶ drei Mahlzeiten pro Tag
- ▶ einem stärkehaltigen Nahrungsmittel pro Mahlzeit
- ▶ Snacks abhängig von der Behandlung und der Lebensweise

## Informationsbroschüre

Fragen Sie das Pflegepersonal nach der Broschüre *Vivre avec un diabète* (Leben mit Diabetes). Sie finden sie zudem auf [www.hug-ge.ch/vivre-avec-diabete](http://www.hug-ge.ch/vivre-avec-diabete)

In diesem Dokument sind die wichtigsten Informationen zu Diabetes Typ 2 aufgeführt. Es enthält nützliche Tipps für den Umgang mit allen alltäglichen Situationen, wie Autofahren und den Umgang mit dem Blutzuckerspiegel.

Die Prävention wird ebenfalls angesprochen: ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung, Mundhygiene, Fusspflege, Augenkontrolle usw.

Am Ende der Broschüre fasst eine Seite die Symptome der Hypoglykämie und die Mittel für ihre Bekämpfung bildlich und praktisch zusammen.



# Tabelle für die Anpassung der Insulinbehandlung

Lang wirkendes Insulin Morgens: Abends:

Blutzuckerwert (mmol/l)	Schnell wirkendes Insulin		
	Morgens	Mittags	Abends
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			

Lang wirkendes Insulin Morgens: Abends:

Blutzuckerwert (mmol/l)	Schnell wirkendes Insulin		
	Morgens	Mittags	Abends
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			
von:			
bis:			

# Erfassung Ihrer Blutzuckerwerte

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends		Ihre Bemerkungen
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	



Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends		Ihre Bemerkungen
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends		Ihre Bemerkungen
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends		Ihre Bemerkungen
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		



Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends		Ihre Bemerkungen
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		
		Glukose		
		Azeton		

Datum		Morgens		Mittags		Abends	
		nüchtern	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit	vor der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						
	Blutzuckerwert						
	Behandlung						
	Kohlehydrate						

Vor dem Einschlafen	Nachts	Urintest morgens und abends	Ihre Bemerkungen
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	
		Glukose	
		Azeton	

# Nützliche Telefonnummern

---

Abteilung für Endokrinologie, Diabetologie, Ernährung und  
therapeutische Aufklärung

Sekretariat: ☎ 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Abteilung für therapeutische Aufklärung

Sekretariat: ☎ 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Departement für Grundversorgung

Pflegerische und medizinische Beratung

Reception: ☎ 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Abteilung für Kinderendokrinologie und -diabetologie

Sekretariat: ☎ 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88