Diabetesinformationsdienst
München

Blutzucker-Tagebuch
für Menschen mit Diabetes

www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de

HelmholtzZentrum münchen
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

Lieber Patient,

für eine erfolgreiche Diabetes-Therapie ist es wichtig, seine Blutzuckerwerte zu kennen und langfristig zu beobachten. Dabei kommt es auf Ihre aktive Mitarbeit an: Messen und notieren Sie regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte. Bitte vermerken Sie auch Besonderheiten wie Sport, Krankheit, Unterzuckerungen oder zusätzliche Medikamente. Durch die regelmäßige Niederschrift haben Sie einen optimalen Überblick über den Verlauf Ihrer Erkrankung und den Erfolg der Behandlungsmaßnahmen. Außerdem sollen die Aufzeichnungen den Informationsaustausch mit Ihrem Arzt erleichtern.

Die Häufigkeit der Blutzuckermessungen und der erwähnten Untersuchungen sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen. Tragen Sie Ihr Blutzucker-Tagebuch daher immer bei sich und nehmen Sie es zu jedem Arztbesuch mit.

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht Ihnen
Ihr Team vom Diabetesinformationsdienst München

Persönliche Daten

Inhaber des Tagebuchs

Name, Vorname

Straße

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

Im Notfall bitte benachrichtigen

Name, Vorname

Telefon

Mobiltelefon

Behandelnder Arzt – Stempel und Unterschrift

Ärztliche Verordnungen

Benötigte Medikamente

Medikament	morgens	mittags	abends	zur Nacht

Sonstige Erkrankungen / Risikofaktoren
(z.B. diabetische Folgeschäden, Bluthochdruck, Rauchen etc.)

Anvisierte Ziele

Datum

	Aktuell	Therapieziel
Körpergewicht		
Blutdruck		
Blutzucker nüchtern		
Blutzucker n.d. Essen		
HbA1c		

Einmal im Jahr

HDL-Cholesterin		
LDL-Cholesterin		
Triglyceride		
Kreatinin		
Mikroalbuminurie		
Augenbefund		
Neuropathie		
Fußkontrolle		

Sonstiges

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Persönliche Messwerte

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Datum Uhrzeit	BZ-Wert	Medikation	Blutdruck	Besonderheiten

Weitere Informationen

Der Diabetesinformationsdienst München steht Menschen mit Diabetes und seinen Begleiterkrankungen, ihren Angehörigen sowie der interessierten Öffentlichkeit als unabhängige Informationsquelle unter www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de zur Verfügung.

Dieses kostenfreie Angebot bietet Informationen zu Diagnostik, Therapie und Prävention von Diabetes mellitus und stellt aktuelle Forschungsergebnisse sowie laufende klinische Studien vor. Zugleich bildet der Diabetesinformationsdienst München eine Dialogplattform für Patienten, Selbsthilfegruppen, Ärzte und Wissenschaftler.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter:
info@diabetesinformationsdienst-muenchen.de

Notizen

Wichtig für den Notfall

Ich bin Diabetiker.

Sollten Sie mich verwirrt oder benommen auffinden, geben Sie mir bitte sofort ein stark gezuckertes Getränk oder Trauben- bzw. Würfelzucker.

Bei Bewusstlosigkeit nichts einflößen!

Benachrichtigen Sie bitte sofort einen Arzt oder Rettungsdienst, mit dem Hinweis, dass ich Diabetes habe. Bis der Arzt kommt, drehen Sie mich bitte in die stabile Seitenlage.

Herausgeber

Helmholtz Zentrum München
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt
Ingolstädter Landstraße 1
D-85764 Neuherberg

www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de