

diabetiker-
tagebuch

diabetes diary

german|engineering



Liebe Patientin, lieber Patient,

zum Glück lässt sich Diabetes gut in den Griff bekommen. Im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie auch mit der Diagnose Diabetes mellitus ein ganz normales Leben führen können. Dazu müssen Sie aber selbst aktiv werden:

Basis für jede Therapie – die Sie mit Ihrem Arzt absprechen müssen – sind Ihre Aufzeichnungen über Ihre Blutzuckerwerte. Messen Sie regelmäßig immer zu gleichen Tageszeiten. Bitte notieren Sie auch Besonderheiten wie Süßwaren, Bier und Sport, welche Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Durch die genaue Beobachtung Ihres Blutzuckerwertes gewinnen Sie Sicherheit.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Werte. Er wird mit Ihnen Ihre individuelle Therapie ausarbeiten und diese begleiten.

Bitte bedenken Sie: Ein ausgewogener Lebensstil mit viel Bewegung und einer gesunden Ernährung führt zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel und beugt somit Folgekrankheiten vor.

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr Beurer medical-Team

Dear Patient,

Fortunately, diabetes can be controlled fairly easily. As time passes, you will see that you can lead a very normal life even with this diagnosis. But you need to be proactive.

All treatment regimens – you need to discuss yours with your doctor – revolve around keeping track of your blood sugar numbers. Always measure your blood sugar regularly, at the same times of a day. Please note down peculiarities such as eating candies, beer or sports, which impact your blood sugar. You will feel more confident if you keep careful track of your blood sugar numbers.

Discuss the numbers with your doctor. He or she will work with you to determine and help you to carry out your individual treatment plan.

Please bear in mind: A balanced lifestyle with plenty of exercise and a healthy diet leads to a regulated metabolism, which prevents secondary diseases from developing.

We wish you good luck and the best of health

Your Beurer medical-Team

Behandelnder Arzt /
Doctor in charge of treatment

Arztstempel / Doctor's stamp

Inhaber des Tagebuchs /
This journal belongs to

Name, Vorname / Surname, First name

Straße, Wohnort / Street, City

Telefon, Mobil / Telephone, mobile

Benachrichtigung im Notfall /
Notify in case of emergency

Name, Vorname / Surname, First name

Straße, Wohnort / Street, City

Telefon, Mobil / Telephone, mobile

Therapieplan / Therapeutic regimen

Medikamente / medication	Dosierung / apportioning	Einnahmezeit / timetable

Zielwerte / Target value

morgens / morning

mittags / noon

abends / evening

spät / late

Korrektur-Regeln / Regulation corrections

morgens / morning

mittags / noon

abends / evening

spät / late

Normalinsulin / Normal insulin:

Kurzwirkendes Analoga / Short-acting analogue insulin:

Verzögerungsinsulin / Long-acting insulin:

Langwirkendes Analoga / Long-acting analogue insulin:

Sonstige / others:

BE/KE-Faktoren / Carbohydrate exchange factors

morgens /

morning

mittags /

noon

abends /

evening

spät /

late

Bemerkung / Notes: _____

Alltagstipps

Diabetes und Bewegung:

Regelmäßige Bewegung macht Spaß, steigert die Laune, stärkt das Immunsystem und reduziert das Risiko verschiedener Krankheiten. Bei Menschen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, dient eine angepasste Bewegungstherapie dazu, den erhöhten Blutzuckerwert zu regulieren.

Diabetes und Ernährung:

Es gibt heute allgemeine Ernährungsempfehlungen, die für alle Menschen gelten: nicht zu viel Fett, nicht zu viel Zucker, wenig Alkohol sowie eine natürliche, ballaststoffreiche Kost.

Advices for everyday life

Diabetes and exercise:

Regular exercise is fun, improves one's mood, strengthens the immune system, and reduces the risk of various diseases. Appropriate exercise therapy helps type-2-diabetes patients to control elevated blood glucose.

Diabetes and nutrition:

General diet recommendations applicable to everyone are available today: not too much fat, not too much sugar, a little alcohol, and natural, high fibre food.

Anvisierte Ziele und Befunde

	aktuell / Current	1. Quartal / 1st quarter	2. Quartal / 2nd quarter
Datum / Date			
Körpergewicht / weight			
HbA_{1c} / HbA _{1c}			
Blutzucker nüchtern/ fasting blood sugar			
Blutzucker n. d. Essen / Blood sugar after eating			
Blutdruck / Blood pressure			
Gesamtcholesterin / Total cholesterol			
HDL-Cholesterin / HDL cholesterol			
LDL-Cholesterin / LDL cholesterol			
Triglyzeride / Triglycerides			
Periphere/autonome Neuropathie / Peripheral/autonomic neuropathy			
Augenbefund / Eye exam results			

Specific Goals and Findings

[illegible]

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Blutzuckerwert/Blood glucose result

☐ mg/dL

☐ mmol/L

							
	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	vor/ before	nach/ after	S I
Datum/ Date	Frühstück/ Breakfast		Mittagessen/ Lunch		Abendessen/ Dinner		

Bemerkungen / Notes:

		Blut- druck/ Blood pressure	Insulin und Tabletten/ Insulin and medication			
h/ er v/	Spät/ Late		Morgens/ Morning	Mittags/ Noon	Abends/ Evening	Spät/ Late

Körpergewicht/
weight:

Nachbestellung

Bitte denken Sie daran, Ihr Beurer Diabetes Tagebuch rechtzeitig nachzubestellen, so können Sie für ein lückenloses Diabetes Management sorgen.

Kostenlose Service Hotline: 0800 - 6645222

Kostenlose Fax Nummer: 0800 - 1300600

E-Mail: service@beurer-medical.de

Das Beurer Blutzuckertagebuch steht zudem auf unserer Homepage zum kostenlosen Download für Sie bereit.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in uns!

Ihr Beurer medical Team

Repeat order

Please remember to reorder your Beurer diabetes log book in plenty of time, to ensure that your diabetes is monitored continuously.

The Beurer blood glucose log book is available to download free of charge on our homepage.

Thank you very much for placing your trust in us!

Ihr Beurer medical Team

Für den Notfall/ In case of emergency

IT Ho il diabete. Se sono in stato confusionale o sono privo di sensi, probabilmente sono in stato di ipoglicemia. Se sono cosciente, somministratemi zuccheri (ad esempio glucosio, Coca Cola). Se sono privo di sensi, chiamare un medico o il pronto soccorso, posizionarmi su un fianco, se possibile in posizione laterale stabile, finché non arrivano i soccorsi.

TR Ben diyabetliyim! Beni şuursuz bir halde bulursanız veya bayılmışsam muhtemelen kan şekerim düşmüştür. Lütfen bilincim açıldığında bana şeker (örn. glukoz, kola) verin. Bilincim kapalıysa lütfen bir doktor veya ambulans çağırın. Yardım gelinceye kadar, beni stabil yan konumda yatırın.

RUS У меня диабет! Если Вы обнаружили меня в бессознательном состоянии или со спутанным сознанием, возможно, это от недостатка сахара в крови. Пожалуйста, если я в сознании, дайте мне что-нибудь сладкое (например, виноградный сахар или колу). Если я потерял(а) сознание, будьте добры, вызовите врача или службу скорой помощи и положите меня на бок, по возможности обеспечив опору, до тех пор пока не придет помощь.

Für den Notfall / In case of emergency

(DE) Ich bin Diabetiker! Finden Sie mich in einem verwirrten Zustand oder bewusstlos bin ich vermutlich unterzuckert. Bitte geben Sie mir Zucker (z.B. Traubenzucker, Cola) wenn ich bei Bewusstsein bin. Bin ich bewusstlos, rufen Sie bitte den Arzt oder Rettungsdienst, legen Sie mich auf die Seite, wenn möglich in die stabile Seitenlage, bis Hilfe eintrifft.

(GB) I am a diabetic! If you find me unconscious or in a confused mental state, it is likely that my blood glucose levels are low. Please give me sugar (e.g. glucose, cola) if I am in a conscious state. If I am unconscious, please call a doctor or ambulance and lay me on my side in the recovery position (if possible) until help arrives.

(ES) ¡Soy diabético! Si me encuentra en un estado de confusión mental o inconsciente, será probablemente porque tengo hipoglucemia. Por favor, si estoy consciente deme azúcar (p. ej. glucosa o una bebida de cola). Si estoy inconsciente llame al médico o al 112, póngame de lado, si es posible en una posición estable, hasta que llegue la ayuda.

711.155-0413 • Irrtum und Änderungen vorbehalten • No responsibility accepted for errors