

Dr. med. Karl Ludwig Maier

Internist · Diabetologe · Angiologe · Naturheilverfahren



Ihre Blutzuckerdokumentation

Mit Diabetes besser leben!



Persönliche Daten

Name

Geburtsdatum

Adresse

Telefonnummer

Diabetes Therapie

Langzeitinsulin

Kurzzeitinsulin (zum Essen)

Metformin

Andere Diabetesmedikamente

Weitere Medikamente

	morgens	mittags	abends

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Blutzuckerheft möchten wir Ihnen helfen, Ihre Therapie zu optimieren und Ergebnisse in einer übersichtlichen Form darzustellen. Es wurde in Zusammenarbeit unseres Diabetesteam mit Patientinnen/en und dem Graphiker und Künstler Herrn Leo Hawranek entwickelt. Die oft als trocken empfundene und meistens ungeliebte Dokumentation von Blutzuckerwerten soll damit erleichtert werden.

Die farblich hinterlegten „Basis-Felder“ dienen der Dokumentation von Blutzuckerwerten und Insulindosierung. In den Spalten daneben können z.B. Blutzuckermessungen nach den Mahlzeiten sowie zusätzliche Insulingaben angegeben werden. Es bietet Ihnen Raum für weitere persönliche Einträge wie beispielsweise der Angabe von Kohlenhydrateinheiten oder Blutdruck. Im hinteren Heftbereich besteht die Möglichkeit, alle in einem Monat gemessene Werte in Abhängigkeit der Tageszeit graphisch darzustellen. Diese Graphik ermöglicht einen schnellen Überblick über die Einstellung.

Wir möchten, dass Sie mit Diabetes besser leben können. Dazu soll Ihnen auch unser kleiner Diabetesratgeber helfen, der in das Heft eingelegt werden kann. Im Einzelnen wird sie unsere „Zucker-Sophie“ durch dieses Heft begleiten.

Bitte bringen Sie Ihre Aufzeichnungen in die Sprechstunde mit. Zusammen mit unseren Seminargeboten wollen wir auf Sie persönlich abgestimmte Behandlungskonzepte entwickeln. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Ihr Diabetes-Praxisteam
Dr. Karl Ludwig Maier

„Grüß Gott!
Ich bin Ihre „Zucker-Sophie“ und möchte Ihnen helfen mit Ihrem Diabetes gut zurecht zu kommen!



Blutzuckermessung Muster

Datum: 24.8.2014

Blutzuckermessungen

Tag	Morgens		11 Uhr	Mittags		16 Uhr	Abends		22 Uhr	Zusätzliche Messungen	
	vor	nach		vor	nach		vor	nach		2 Uhr	
Mi	134	177		121			77			141	
Do	117			142			112	148		153	83
Fr	141		111	78			128			137	
Sa	107	154		101	99	97	101	101		112	
So	128			/		101	195			/	0:20 121
Mo	99		78	89			88			190	
Di	109			103			133			127	
3 M	119			105						105	

Notizen: _____

Blutdruck: _____



„ In der Regel soll der Blutzucker vor **1** den Mahlzeiten und Schlafengehen sowie **vereinzelt** zwei Stunden nach **2** dem ersten Bissen sowie nachts um 2 Uhr gemessen werden. Weitere Blutzuckermessungen und Berechnung der Mittelwerte (M) **3** können eingetragen werden.

M = Mittelwert:

$$\text{Mittelwert} = \frac{\text{Summe der Werte je Spalte}}{\text{Anzahl der Messungen}}$$

Insulintherapie (und KHE) Muster

1 Kurz wirksame Insuline werden vor den Mahlzeiten gespritzt. Falls sie zur Berechnung Kohlenhydrateinheiten (KHE) **2** verwenden, geben Sie diese bitte in der mittleren Spalte an. **Lang wirksame (Basal-) Insuline** **3** werden fast immer um 22 Uhr, seltener auch mehrmals täglich gespritzt.



Insulintherapie

Tag	1 Morgens 2 3			Mittags			Abends			22 Uhr lang (Basal)	Freie Einträge (z.B. zusätzliche Insulingaben /KHE)
	kurz	KHE	lang	kurz	KHE	lang	kurz	KHE	lang		
Mi	9	5		4	6		3	3			
Do	7	3		5	5		3	3		16	
Fr	8	4		3	4		4	4		16	130/8
Sa	7	3		3	4		4	4		16	föhrt Gweh Treffen
So	6	3		-	-		4	4		16	
Mo	4	2		3	5		7	5 20 ⁰⁰		16	17 Uhr: 2x LB
Di	-	-		4	6		3	3		16	Geb., -Feier
							4	4		16	bis Mittag geschl.

Notizen: _____

Gewicht (kg): 108,5

Blutzuckermessungen im Überblick Muster

Blutzuckermessungen im Überblick (z.B. 1-4 Wochen)

Zeitraum: _____

BZ in mg/dl	Morgens		Mittags		Abends		22 Uhr	2 Uhr	BZ in mmol/l
	vor	nach	vor	nach	vor	nach			
über 360									über 20
320-359									17,8-19,9
280-319									15,5-17,7
240-279									13,3-15,0
210-239									11,7-13,3
180-209									10,0-11,7
160-179									8,9-9,9
140-159	X	X	X	X	X	X	X	X	7,8-8,8
120-139	X	X	X	X	X	X	X	X	6,9-7,7
100-119	X	X	X	X	X	X	X	X	6,0-6,8
70-99	X	X	X	X	X	X	X	X	5,0-6,8
51-69									unter 5
unter 50									unter 5

Bitte für jede Messung in Abhängigkeit von der Tageszeit ein Kreuz setzen. Sie können auch aufeinander folgende Messungen mit Linien verbinden!



Dr. med. Karl Ludwig Maier

Internist · Diabetologe · Angiologe · Naturheilverfahren



Diabetologische Schwerpunktpraxis München-Ost

Leonhardiweg 29, 81829 München-Kirchtrudering

Telefon 0 89/42 31 11, eMail praxis@maier-kl.de

www.maier-kl.de

© Leo Hawranek und Dr. med. Karl Ludwig Maier mit Diabetes-Team, München.

Anfertigung von Photokopien für den privaten Gebrauch erlaubt. Verwendung für medizinische oder kommerzielle Zwecke nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Autoren.

Die Herstellungskosten für ein Heft liegen bei etwa 2 Euro. Anstatt einer Bezahlung bitten wir um eine Spende, die wir an die Organisation „**Insulin zum Leben**“ oder ähnliche caritative Einrichtungen weiterleiten. Damit wollen wir die Diabetesversorgung in armen Weltregionen mit Ihnen zusammen unterstützen!

Vielen Dank!



Wir sind für Sie da!