



104
mg/dL

Sehr gut



Wieder im Bereich
nach 3 hohen
Werten nach-
einander.

OK

Mein Tagebuch



Auch als Download auf
www.onetouch.de verfügbar

ONETOUCH[®]

OneTouch Ultra Plus Reflect™ Empfehlungen, Verständnis und Motivation über die bloßen Zahlen hinaus

Empfehlungen

geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Werte verbessern, sowie Über- und Unterzuckerungen vermeiden können.*



Verständnis

hilft Trends bei Ihren Blutzuckerwerten zu erkennen, sodass Sie reagieren und die Einstellung Ihres Blutzuckerspiegels verbessern können.**



Motivation

hilft Ihnen, am Ball zu bleiben und Ihre diabetesbezogenen Ziele leichter erreichen zu können.**



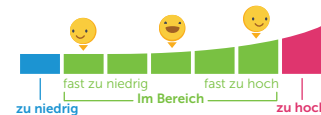
Reagieren, bevor die Werte den Zielbereich verlassen

Mit dem **OneTouch Ultra Plus Reflect™** mit **dynamischer ColourSure™ Bereichsanzeige** können Sie leichter erkennen, wenn sich Ihr Blutzuckerwert der Ober- oder Untergrenze nähert und reagieren, bevor er den Zielbereich verlässt.*

ColourSure™
PLUS



Gibt Ratschläge zu den nächsten Schritten
entsprechend der jeweiligen Lage Ihrer Werte:



Treffen Sie keine unmittelbaren Therapieentscheidungen nur anhand der Bereichsanzeige. Therapieentscheidungen müssen sich nach dem absoluten gemessenen Wert und den ärztlichen Anweisungen richten und dürfen nicht allein danach getroffen werden, in welchem Bereich das Messergebnis liegt.

* Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie signifikante Änderungen an Ihrem Diabetes-Management vornehmen.

** Der Blutzucker-Mentor bezieht sich auf Trendmitteilungen, Mentor-Tipps und Auszeichnungen, die mit Ihren Blutzuckerwerten erscheinen können.

* Die unteren und oberen Bereichsgrenzwerte, die individuell im OneTouch Ultra Plus Reflect™ Messsystem eingestellt werden, gelten für alle Blutzuckermessergebnisse. Dazu gehören Messungen, die vor oder nach Mahlzeiten, Medikamenteneinnahme und im zeitlichen Zusammenhang mit sonstigen Tätigkeiten, die Ihren Blutzucker beeinflussen können, durchgeführt werden. Patienten sollten mit ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen, welche unteren und oberen Bereichsgrenzwerte für sie richtig sind.

Wenn Sie dieses Tagebuch finden, bitte zurücksenden an:

Mein Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Ich habe Diabetes. Bitte rufen Sie im Notfall folgende Nummer an:

Name _____

Verwandtschaftsverhältnis _____

Adresse _____

Telefon _____

Mein Gesundheitsteam:

Ärztin/Arzt _____ Diabetesberater/in _____

Telefon _____ Telefon _____

Ernährungsberater/in _____ Apotheker/in _____

Telefon _____ Telefon _____

Krankenhaus _____

Telefon _____

Behandlung

Bolusinsulin _____

Korrekturinsulin _____

Basal-/Verzögerungsinsulin _____

Mischinsulin _____

Einheiten zur Mahlzeit

morgens mittags abends

Zwischenmahlzeit

BE/KE-Faktor

morgens mittags abends

Zwischenmahlzeit

Basalbedarf Tag _____

Basalbedarf Nacht _____

Weitere Medikamente




Einnahme wann?	Welches Medikament?	Welche Dosierung?

Warum sollten Sie Ihren Blutzucker messen?

Hiermit helfen Sie Ihrem Arzt und sich selbst dabei, Ihre Behandlung anzupassen und besser mit Ihrem Diabetes umzugehen.

Die Blutzucker-Selbstkontrolle muss strukturiert erfolgen (Empfehlungen von Messfrequenzen in Abhängigkeit Ihrer Therapie) und soll Sie auch dazu motivieren, Ihre Ernährung umzustellen, körperlich aktiver zu werden und damit Ihre Stoffwechsellage positiv zu beeinflussen. Die Häufigkeit der Blutzucker-Selbstkontrolle richtet sich nach dem Diabetestyp, der Therapieform und individuellen Gegebenheiten. Bitte stellen Sie gemeinsam mit ihrem Arzt ein individuelles Schema zur Blutzuckermessung auf.

Was sind meine Blutzucker-Zielbereiche?

Uhrzeit	Mein Zielbereich
 Vor der Mahlzeit	
 2 Stunden nach Beginn der Mahlzeit	
 Beim Schlafengehen	
Sonstige	

Häufigkeit der Blutzuckermessungen

Vor dem Frühstück _____
mal pro Tag/Woche

Nach dem Frühstück _____
mal pro Tag/Woche

Mittagessen _____
mal pro Tag/Woche

Abendessen _____
mal pro Tag/Woche

Vor dem Schlafengehen _____
mal pro Tag/Woche

Und in folgenden Situationen _____

So wird es gemacht:

1. Blutzuckerwerte

Tragen Sie Ihren Blutzuckerwert in die entsprechende Spalte ein.

2. Broteinheit / Kohlenhydrateinheit BE/KE

Tragen Sie die BE bzw. KE Ihrer Mahlzeit ein. Die BE bzw. KE Ihrer Zwischenmahlzeit können Sie wie folgt angeben:
 $4 + 2 = 4$ BE/KE Ihrer Mahlzeit + 2 BE/KE Ihrer Zwischenmahlzeit.

3. Medikation

Schreiben Sie die Insulineinheiten und/oder oralen Medikamente auf, die Sie sich verabreicht bzw. die Sie eingenommen haben. Bei intensivierter Insulintherapie können Sie die Einheiten des Bolusinsulins oder des Korrekturinsulins über der Linie eintragen.
 Sie können Ihr Korrekturinsulin wie folgt angeben:
 $6 + 2 = 6$ normale Dosis + 2 Korrekturdosis.
 Die Einheiten des Basal-Verzögerungsinsulins können unter der Linie eingetragen werden.

4. Besonderheiten

Hier können Sie alle wichtigen Informationen bzw. Abweichungen zu Ihrer Behandlung notieren:
 Hypo- bzw. Hyperglykämie, Krankheit, Urlaub, sportliche Aktivität, Essen, besondere Ereignisse usw.



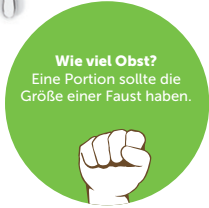
Tag/ Monat	Blutzucker						
	Morgens		Mittags		Abends		Spät
Mo. 3.12.	116	120	118	198	101	110	99

BE/KE			Medikation				Blut- druck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	
4	6	4	8 10	6+2	6	10	138 75

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens ____ mittags ____ abends ____

Mo. 3.12.: mittags zusätzlich ein Eis gegessen

Ernährungs-Tipps



- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig (alle 3-4 Stunden) und in kleinen Portionen ein. Das verhindert starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels im Laufe des Tages.
- Der beste Weg, die Wirkung der einzelnen Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel zu überprüfen, ist die Messung mit einem Blutzuckermessgerät vor und 2 Stunden nach einer Mahlzeit.
- Die Zugabe von viel Fett, größeren Nussportionen und der Verzehr von fetthaltigen Speisen verursachen die so genannte verspätete Überzuckerung, d. h. der Blutzuckerspiegel steigt erst einige Stunden nach der Mahlzeit plötzlich stark an.
- Der Verzehr von Rohkost zu den Mahlzeiten verlangsamt die Entleerung des Magens und damit die plötzliche Aufnahme der Kohlenhydrate und verhindert so den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels.
- Je einfacher und naturbelassener Ihre Nahrungsmittel sind, desto weniger Zusatzstoffe mit unvorhersehbarem Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel nach dem Essen sind in ihnen enthalten.
- Körperliche Aktivität erhöht die Sensibilität des Körpers auf Insulin und damit die Wirkung des Insulins, was den Blutzuckerspiegel wiederum besser ausgleicht.

Pyramide gesunder Ernährung

Wie wird die Ernährungspyramide gelesen?

Die Pyramide veranschaulicht eine Reihe von Empfehlungen bezüglich der Menge der Nahrungsmittel aus bestimmten Nahrungsmittelgruppen, die täglich verzehrt werden sollten. Sie dient dazu, Ihnen die Zusammenstellung eines gesunden und abwechslungsreichen Speiseplans zu erleichtern. Die Nahrungsmittel wurden in mehrere Gruppen eingeteilt und gemäß der empfohlenen täglichen Verzehrmenge eingestuft. Je höher das Nahrungsmittel in der Pyramide eingeordnet ist, desto geringer sollte die verzehrte Menge sein und desto seltener sollten Nahrungsmittel dieser Gruppe verzehrt werden. Die Pyramide ist ein Leitfaden für gesunde Menschen zur Erhaltung ihrer Gesundheit.

Bei Übergewicht, Diabetes, ischämischen Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Osteoporose müssen zur Festlegung der Ernährung ein Arzt und ein Diätassistent konsultiert werden.



Woche _____



Halten Sie bei Ihren Blutzuckermessungen das Fingerseite, kann das Punktieren dort weniger

Lanzettengerät fest gegen die Seite Ihres Fingers. Aufgrund weniger Nerven auf der schmerzhaft sein, als in der Mitte des Fingers.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Die Wahl einer Lanzette mit einer höheren Ihres Blutzuckers zu verringern, da höhere Seite der Lanzettenverpackung.

Gauge kann dazu beitragen, die Schmerzen und Unannehmlichkeiten beim Testen Gaugen dünnere Lanzettenspitzen haben. Sie finden die Größe der Gauge auf der

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Wenn Sie sich sportlich betätigen, ist es Sport zu messen, um die Auswirkungen

eine gute Angewohnheit, Ihren Blutzucker vor, während und nach dem der Belastung auf Ihre Blutzuckerwerte zu beobachten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Es ist eine gute Angewohnheit den Blutzucker lange Fahrten, falls noch irgendwelche Maßnah

zu messen, bevor Sie hinter dem Steuer Ihres Autos Platz nehmen, besonders für men zu treffen sind, bevor Sie losfahren.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Wenn Sie Ihren Blutzuckerwert vor der Mahl Ihrer Nahrung und Portionsgröße auf Ihren mittel in Ihren Speiseplan gehören, hilfreich

zeit und zwei Stunden danach kontrollieren, kann Ihnen das helfen, die Auswirkung Blutzuckerspiegel zu sehen. Dies kann bei der Entscheidung, ob Ihre Lieblingsnahrungs-

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Kontrolllösungstests überprüfen, ob Ihr Messsystem und Ihre Teststreifen richtig zusammenarbeiten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Zu wissen, wann Ihre Messergebnisse inner- oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer

oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Um an das regelmäßige Messen erinnert an dem Sie oft Zeit verbringen, wie z.B. im

zu werden, bewahren Sie ein Messsystem am besten bei Ihnen oder an einem Ort, Büro, auf.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Das Entwickeln einer Routine für die von
aufzubauen, wie z.B. immer messen vor

Ihrem Arzt empfohlenen Blutzuckermessungen, kann Ihnen helfen eine Gewohnheit
der Morgendusche.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

Woche _____



Massieren Sie Ihren Finger, um so die Durch-

blutung zu erhöhen und dadurch eine gute Blutprobe für die Messung zu gewinnen.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Woche _____



Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen möglicher sich gestresst oder unwohl fühlen oder bei gel auswirken kann. Sprechen Sie stets mit

weise vorschlagen, häufiger Messungen durchzuführen – beispielsweise, wenn Sie Veränderungen des üblichen Tagesablaufs – da sich dies auf Ihren Blutzuckerspie-Ihrem behandelnden Arzt über mögliche notwendige Änderungen.

Blutzucker								
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät	

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens _____ mittags _____ abends _____

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Noch mehr Informationen mit der OneTouch Reveal® Mobile App

Wenn Sie Ihr **OneTouch Ultra Plus Reflect™** Blutzuckermessgerät mit der **OneTouch Reveal® Mobile-App** verbinden, kann Ihnen der **Blutzucker-Mentor** noch mehr Verständnis schaffen und Sie beim Diabetesmanagement unterstützen.*



* Verglichen mit einem Messsystem ohne Blutzucker-Mentor.

Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Schutzmarken von Bluetooth SIG, Inc., und jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan Scotland Ltd. erfolgt unter einer Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

iOS ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc.

App StoreSM ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. AndroidTM und Google Play sind Marken der Google Inc.

Erkennen Sie hohe und niedrige Blutzuckerwerte mit dem farblich gekennzeichneten Tagebuch

Erkennt Trends, die Sie andernfalls verpassen könnten



Laden Sie OneTouch Reveal® kostenlos herunter:



Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne!



0800-70 77 007
(Mo.-Fr. 08:00-17:00 Uhr)



www.onetouch.de

Registrieren Sie Ihr OneTouch Ultra Plus Refelct™-
Messgerät noch heute unter www.onetouch.de

ONETOUCH®