



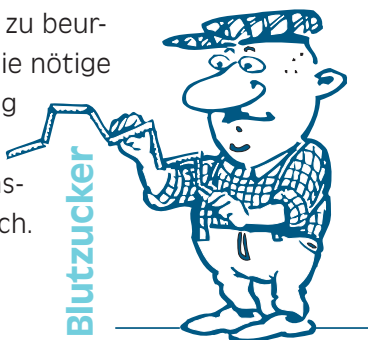
**WANN MESSEN SIE
EIGENTLICH IHREN
BLUTZUCKER?**



Sie wollen wissen, wann ich angefangen habe meinen Blutzucker regelmäßig zu messen? Nun, als ich gemerkt habe, dass ich mir viel Ärger ersparen kann. Ohne Ärger kann man bekanntlich viel besser leben.

Wie meinen Sie das?

Es ist für mich ausgesprochen wichtig, dass ich stets weiß woran ich bin! Durch die regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle und durch meine Selbstbeobachtungen habe ich gelernt, meinen Stoffwechsel richtig zu beurteilen. Das gibt mir die nötige Sicherheit im Umgang mit meinem Diabetes. Und mehr Lebensqualität bringt es auch.

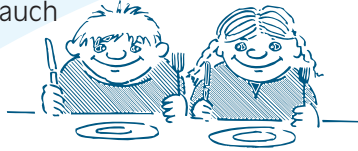


Wie können Sie da so sicher sein?

Ganz einfach: Sollte ich mir einmal nicht ganz sicher sein, messe ich meinen Blutzucker direkt vor, und eine Stunde nach dem Essen. Ist der Blutzuckerwert vor dem Essen unter 120 (mg/dl) und eine Stunde nach dem Essen niedriger als 160 (mg/dl), brauche ich nichts weiter zu bedenken. Sind die Werte höher, so esse ich weniger, oder ich nehme mehr blutzuckersenkende Medikamente ein. Auf diese Weise kann ich ohne Reue genießen.

Sie messen also nicht vor und nach jedem Essen?

Nein, es wäre mir viel zu anstrengend. Durch die regelmäßigen Selbstmessungen habe ich meinen Diabetes immer besser kennen und einschätzen gelernt. Trotzdem gibt es auch weiterhin Situationen, in denen ich mir nicht ganz sicher bin. Dann messe ich sofort.



Können Sie Ihren Blutzuckerwert vorhersagen?

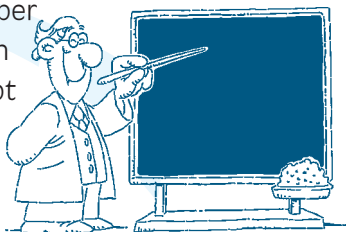
In der Regel nicht. Da ich mich aber stets gut beobachte und ehrlich zu mir selbst bin, kann ich in etwa sagen, mit welchen Blutzuckerwerten mein Körper reagieren wird. Immer wenn ich unsicher bin, messe ich sofort!

...Ereignis gesteuerte Blutzuckerselbstmessung?

Ich will, dass es mir gut geht! Die Ereignis gesteuerte Blutzuckermessung hilft mir dabei. So kann ich fast alles essen was ich will. Solange ich alles in Maßen genieße sind sogar Süßigkeiten kein Problem. Nicht zuletzt durch die Ereignis gesteuerte Blutzuckermessung habe ich gelernt, besser mit mir und meinem Diabetes umzugehen.

Wo haben Sie das gelernt?

Dafür gibt es spezielle Schulungsprogramme. Hierbei wird nicht nur allgemeinverständlich grundlegendes Wissen über Diabetes vermittelt, auch die nötige Motivation gibt es mit auf den Weg, um den eigenen Diabetes besser managen zu können.



Was machen Sie mit Ihrer neu gewonnenen Freiheit?

Ich lasse es mir gut gehen. Gibt es dennoch einmal Probleme, etwa weil ich häufiger außerhalb der festgelegten Blutzuckerwerte bin, bespreche ich das mit meinem Arzt. Gemeinsam finden wir dann eine Lösung, die zu mir und meinem Leben passt.



Sie können also Ihr Leben leben?

Ja, selbstverständlich; denn ich verstehe jetzt, was in meinem Körper passiert. Wenn ich mir irgendetwas nicht erklären kann, frage ich umgehend meinen Arzt, der mir mit Rat und Tat zur Seite steht. All das, was wir gemeinsam entscheiden, wird wie maßgeschneidert zu mir und meinem Leben passen.



Autoren:

Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Frank
Saarland Klinik – Kreuznacher Diakonie
Chefarzt der Inneren Abteilung
Theodor-Fliedner-Str. 12
66538 Neunkirchen

Dr. rer. biol. hum. Ulrich Brinkmeier
Medizinische Hochschule Hannover
Abteilung für medizinische Psychologie
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum: _____

Bei Minderjährigen:
der/die gesetzlichen Vertreter/in: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Bundesland: _____

Beginn der Mitgliedschaft: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den
Deutschen Diabetiker Bund, Landesver-
band _____ e.V.,
bis auf Widerruf, den satzungsgemäßen
Mitgliedsbeitrag von meinem

Konto: _____

Institut: _____

BLZ: _____

Kontoinhaber: _____

_____ durch Lastschrift einzuziehen.
(Gültig ab Beginn der Mitgliedschaft)

Datum: _____

Unterschrift Kontoinhaber: _____

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Beitrittserklärung, ordentliches Mitglied des für Ihren Wohnort zuständigen Landesverbandes werden.

Beitrittserklärung

(Bitte im verschlossenen Fenster-/Umschlag an nebenstehende Adresse schicken.)

Für die Mitgliedschaft in den Landesverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen

(In diesen Landesverbänden ist im Mitgliedsbeitrag das Abonnement des Diabetes-Journals enthalten. Beiträge bis zu € 53,- jährlich.):

Ich trete dem für mich zuständigen Landesverband des Deutschen Diabetiker Bundes bei!

Deutscher Diabetiker Bund e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Danziger Weg 1

58511 Lüdenscheid

Für die Mitgliedschaft in den übrigen Landesverbänden

(Das Diabetes-Journal ist bei diesen Landesverbänden nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten, kann aber zu einem ermäßigten Beitrag separat abonniert werden. Beiträge und Abonnementpreise sind unterschiedlich.):

Ich trete dem für mich zuständigen Landesverband des Deutschen Diabetiker Bundes bei!

Gleichzeitig bestelle ich das Diabetes-Journal zu den Bedingungen meines Landesverbandes.

ACCU-CHEK® Dialog

Das Magazin für
Menschen mit Diabetes

Ja, ich möchte zukünftig
den Accu-Chek Dialog
kostenlos erhalten

Bitte senden Sie mir
kostenlos die Selbst-
managementbögen
„essen & messen“ zu.

Einwilligungserklärung

Roche Diagnostics sichert Ihnen zu, dass Ihre Daten nur für interne Zwecke gespeichert und streng vertraulich nach den einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorgaben behandelt werden. Wir möchten Sie künftig gerne über wissenschaftliche Neuigkeiten, insbesondere über Produktentwicklungen, schriftlich per Fax, per E-Mail bzw. telefonisch informieren oder auch Ihre Erfahrungen und Meinung erfragen. Hierzu bitten wir um Ihre Einwilligung.

Datum/Unterschrift

Selbstverständlich können Sie jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht nach dem Bundesdatenschutzgesetz Gebrauch machen. Rufen Sie einfach unser Accu-Chek Kunden Service Center unter **01 80-20 00-165** (6 Cent pro Gespräch) an.

Die Accu-Chek Website – www.accu-chek.de

Neben umfassenden und aktuellen Informationen rund um das Thema Diabetes finden Sie bei www.accu-chek.de nützliche Angebote, wie zum Beispiel den Accu-Chek Planer, Accu-Chek Interaktiv und den Accu-Chek Newsletter. Nutzen Sie die Downloadmöglichkeiten – einfach und bequem.

Das Accu-Chek Kunden Service Center

Sie haben Fragen zu unseren Accu-Chek Produkten oder zum Thema Diabetes? Gerne stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag von 8:00 Uhr – 18:00 Uhr unter der Telefonnummer **01 80/20 00-165** (6 Cent pro Gespräch) zur Verfügung.

Oder bestellen Sie mit anhängender Karte die kostenlosen Selbstmanagementbögen „essen & messen“.

Herzlichst Ihr
Accu-Chek Kunden Service

Mein Selbstbeobachtungsbogen

„essen & messen“

Der Selbstbeobachtungsbogen „essen & messen“ stellt symbolisch eine 24-Stunden-Uhr dar.

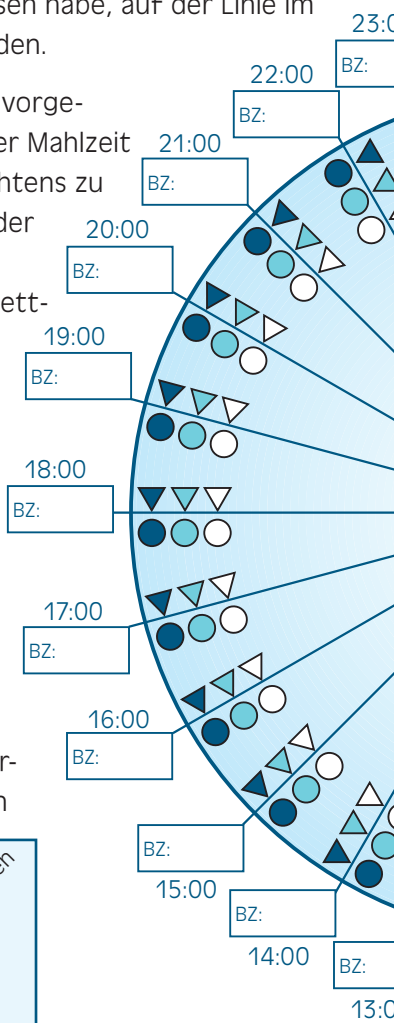
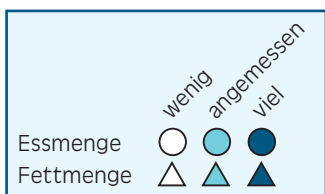
Meine Aufgabe besteht nun darin, für jeden Tag die gemessenen Blutzuckerwerte in die jeweils dafür vorgesehenen Zeitfenster einzutragen.

Zudem kann ich für jeden Tag meine ganz persönlichen Essgewohnheiten erkennen. Dabei soll das, was ich gegessen habe, auf der Linie im Innenkreis notiert werden.

Ich kreuze anhand der vorgegebenen Kreise zu jeder Mahlzeit an, ob ich meines Erachtens zu wenig, angemessen, oder zu viel gegessen habe.

Die jeweils verzehrte Fettmenge kreuze ich entsprechend auf den Dreiecken an: wenig, angemessen oder zu viel.

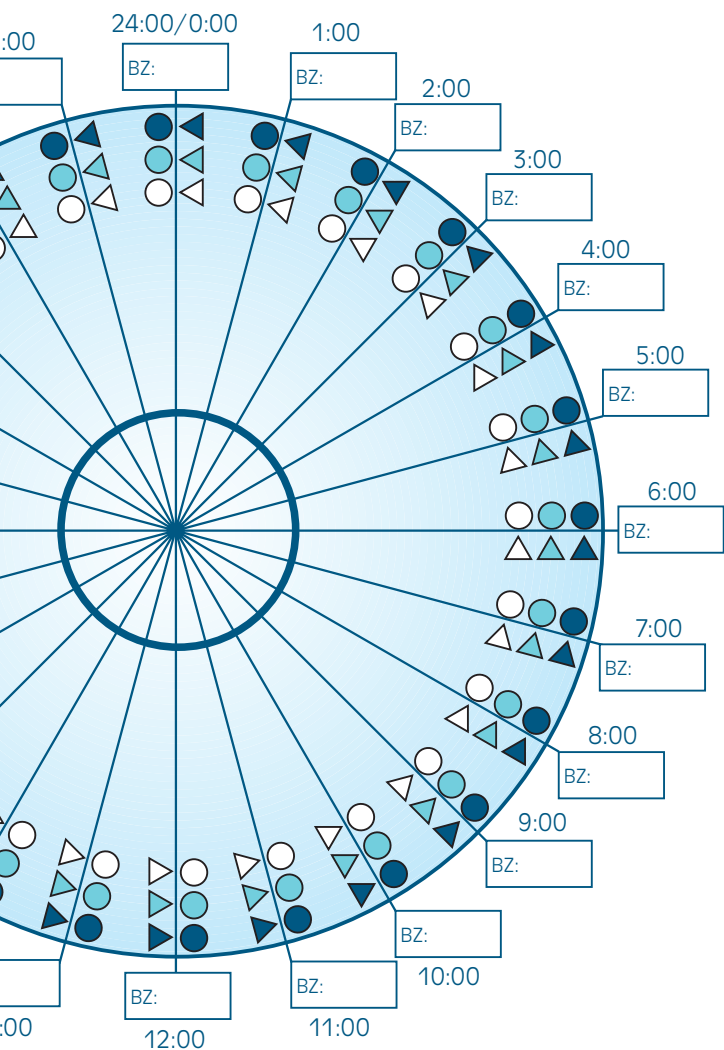
Ziel meiner Selbstbeobachtung ist es, meine Essgewohnheiten zu erkennen. Zudem kann ich durch regelmäßige Blutzuckerselbstmessungen einen



deutlichen Zusammenhang zwischen meinen Essgewohnheiten und meiner Stoffwechsellage herstellen. Durch den ausgefüllten Selbstbeobachtungsbogen gebe ich meinem Arzt wichtige Hinweise für meine Behandlung.

Mit freundlicher Genehmigung der Autoren des Schulungsprogramms „Diabetes & Verhalten“.

Sie können sich mit beiliegender Karte kostenlos weitere Selbstmanagementbögen „essen & messen“ bestellen.



Tausende von Blutzuckerteststreifen?
Höchste Zeit für die Trommel.

Mit automatischer
Codierung und
Unterdosierungs-
erkennung.



ACCU-CHEK[®] Compact

Mit der Trommel – die es in sich hat.



Einmal die Trommel mit integrierten Teststreifen einlegen – für 17 sichere und zuverlässige Messungen.



Knopf drücken.



Messen.



Fertig.

Fragen? Rufen Sie uns an (Mo.–Fr. von 08:00–18:00 Uhr) unter der **Telefonnummer 0180/2 00 01 65** (6 Cent pro Gespräch) oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.accu-check.de**.



Roche Diagnostics GmbH
D-68298 Mannheim
www.accu-check.de

ACCU-CHEK[®]

Leben. So wie ich es will.