

Für Patientinnen und Patienten

# Diabetes-Tagebuch CT

Für die konventionelle Therapie



Die mit dem Regenbogen

**mepha**





## Dieses Diabetes-Tagebuch gehört:

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

## In Notfällen zu alarmieren:

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

## Liebe Patientin, lieber Patient

Für eine gute und erfolgreiche Behandlung Ihres Diabetes mellitus ist die regelmässige Selbstkontrolle unverzichtbar.

Wenn Sie alle Ihre Messergebnisse und besonderen Vorkommnisse sorgfältig eintragen, geben Sie Ihrem Arzt und sich selbst eine wichtige Hilfe.

Behandelnder Arzt

Stempel

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a stamp or signature.

**Diabetes wurde festgestellt am** \_\_\_\_\_

**Diabetes vom**

- Typ 1
- Typ 2
- Sonstige

**Art der Diabetestherapie**

Bewegung und Diät seit \_\_\_\_\_

Orale Antidiabetika seit \_\_\_\_\_

GLP-1-Analoga seit \_\_\_\_\_

Insulin seit \_\_\_\_\_

Insulintyp \_\_\_\_\_

**Folgende Risikofaktoren kommen hinzu:**

(Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen,  
diabetische Folgeschäden, Alkohol, Rauchen...)

---

---

---

---

---

Kost	_____	KE
1. Frühstück	_____	KE
2. Frühstück	_____	KE
3. Frühstück	_____	KE
Mittagessen	_____	KE
Zwischenmahlzeit	_____	KE
Abendessen	_____	KE
Spätmahlzeit	_____	KE

KE = Kohlenhydrateinheiten

## Setzen Sie sich Ziele

Bei folgenden Empfehlungen handelt es sich um Richtwerte. Ihr Arzt wird mit Ihnen zusammen Ihre individuellen Zielwerte festlegen. Diese sind je nach Alter, Dauer der Diabeteserkrankung und anderen Risikofaktoren unterschiedlich.

Risiko	Empfehlung, Richtwerte	Pers. Therapieziel
Nikotin	Rauchstopp	
Bewegung	Regelmässige Bewegung, optimal sind 30 Minuten täglich	
Gewicht	Normalgewicht anstreben oder mindestens weitere Gewichtszunahme vermeiden	
Ernährung	Ausgewogene Ernährung mit angepasster Kohlenhydratzufuhr und hochwertigen Ölen	
Augen	Regelmässige Augenarzt-Kontrollen	
Füsse	Tägliche Fusspflege	
Nieren	Trinkmenge über 1.5 Liter pro Tag	
Blutdruck	Regelmässige Kontrollen, Zielwert gemäss Absprache mit Arzt	
Erhöhte Blutfettwerte	Regelmässige Kontrollen, Zielwerte gemäss Absprache mit Arzt	
Erhöhter Blutzucker	Regelmässige Blutzuckerkontrollen, HbA1cWert Zielwert gemäss Absprache mit Arzt	
Unterzuckerung	Regelmässige Blutzuckerkontrollen, Notfalltraubenzucker	

## Wichtige Hinweise

Ziel Ihrer Diabetesbehandlung ist es, eine stabile Stoffwechseleinstellung zu erreichen und insbesondere das Risiko von Folgeschäden an Blutgefässen, Nieren und Nerven zu minimieren.

## Grundsätzlich empfehlen wir

- Überprüfen Sie Ihren Blutzucker regelmässig.
- Tragen Sie alle Messwerte und sonstige Vorkommnisse (z.B. Sport oder Unterzuckerung) in Ihr Tagebuch ein.
- Informieren Sie sich über Diabetes mellitus und die Vermeidung von Folgeschäden. Nehmen Sie an Schulungen und bei Selbsthilfegruppen teil, gehen Sie regelmässig zum Arzt, auch zum Augenarzt und Zahnarzt.
- Führen Sie stets Traubenzucker mit sich und nehmen Sie bei Unterzuckerung sofort ca. 10–20 g ein.
- Sprechen Sie Ihren Arzt auf Glukagon an.
- Lernen Sie Ihre Hypoglykämiezeichen kennen.
- Erkennen Sie Fussprobleme. Die tägliche Fussuntersuchung ist für Sie wichtig und notwendig.
- Tragen Sie gut passende Schuhe.
- Verletzen Sie sich nicht beim Nägelschneiden, gehen Sie gegebenenfalls zur Fusspflege.
- Suchen Sie bei Veränderungen sofort Ihren Arzt auf.



## Ein paar Tipps für eine ausgewogene Ernährung

- Dunkle Brotsorten bzw. Vollkornbrot
- Mehr Gemüse und Salate
- Weniger Wurst, Fleisch und Fett
- Mehr Fisch, Olivenöl, Rapsöl  
(ungesättigte Fettsäuren bzw. Omega-3-Fettsäuren)
- Vitaminreiche Ernährung
- Wenig Salz (bei erhöhtem Blutdruck)

## Sonstiges

- Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über weitere Risiken und Massnahmen zur Notfallvermeidung.
- Unterrichten Sie Verwandte, Freunde etc. über zu ergreifende Massnahmen in Notfällen und bei sonstigen Problemen.

Sorgen Sie für eine dauerhaft optimale Blutzuckereinstellung. Nur so können Sie das Risiko von Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven massgeblich beeinflussen. Hierzu ist auch das regelmässige Führen Ihres Diabetiker-Tagebuchs äusserst hilfreich.

Zur Vorbeugung von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen sollten Sie nicht rauchen, keine erhöhten Blutfettwerte aufweisen, Übergewicht und erhöhten Blutdruck senken. Unterstützend hierzu wirkt eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität.



## Medikamentöse Therapie

Risiko	Medikament	morgens	mittags	abends
Blutdruck	ACE-Hemmer			
	Sartane			
	Calcium-antagonisten			
	Weitere:			
Blutfette	Lipidsenker:			
Herzinfarkt, KHK, Schlaganfall, pAVK	Antithrombotikum:			

## Medikamentöse Therapie

Risiko	Medikament	morgens	mittags	abends
Diabetes	Biguanide			
	SGLT-2 Inhibitoren			
	DPP-4-Inhibitoren			
	Sulfonylharnstoffe			
	Glinide			
	Weitere:			
	GLP-1-Analoga			
	Insulin			
	Insulin			

## Weitere Präparate

Risiko	Medikament	morgens	mittags	abends

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg

## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg



## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg

## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg

## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg

## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg



## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Tageskontrolle (Blutzucker [BZ])

Datum		früh	mittags	abends	spät
Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Mo	BZ				
Di	BZ				
Mi	BZ				
Do	BZ				
Fr	BZ				
Sa	BZ				
So	BZ				

Datum

Körpergewicht

kg

## Insulin / Tabletten / GLP-1-Analoga

	morgens	mittags	abends	Blutdruck	Fusskontr.	Bemerkungen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Datum

Körpergewicht

kg

## Adressen der Schweizer Diabetes-Gesellschaften

### Überregionale Adressen

#### **Schweizerische Diabetesgesellschaft**

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Telefon 056 200 17 90

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)

#### **Schweizerische Diabetes-Stiftung**

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Telefon 056 200 17 55

Telefax 056 200 17 95

[www.diabetesstiftung.ch](http://www.diabetesstiftung.ch)

## **Regionale Adressen**

### **Aargauer Diabetes-Gesellschaft**

Herzogstrasse 1 / 4. Stock

5000 Aarau

Telefon 062 824 72 01

[www.diabetesaargau.ch](http://www.diabetesaargau.ch)

### **Diabetesgesellschaft Region Basel**

Marktplatz 5

4001 Basel

Telefon 061 261 03 87

Telefax 061 261 04 43

[www.diabetesbasel.ch](http://www.diabetesbasel.ch)

### **Berner Diabetes Gesellschaft**

Telefon 062 824 72 01 (Materialverkauf)

Telefon 056 200 17 90 (Administration)

[www.diabetesbern.ch](http://www.diabetesbern.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL**

Steinbockstrasse 2 (5. Stock)

7000 Chur

Telefon 081 253 50 40

[www.diabetesgl-gr-fl.ch](http://www.diabetesgl-gr-fl.ch)

### **Diabetes Biel-Bienne**

Bahnhofstrasse 7

2502 Biel

Telefon 032 365 00 80

[www.diabetesbiel-bienne.ch](http://www.diabetesbiel-bienne.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft Oberwallis**

Kantonsstrasse 4

3930 Visp

Telefon 027 946 24 52

[www.diabetesoberwallis.ch](http://www.diabetesoberwallis.ch)

### **Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft**

Neugasse 55

9000 St.Gallen

Telefon 071 223 67 67

[www.diabetesostschweiz.ch](http://www.diabetesostschweiz.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft Schaffhausen**

Mühlentalstrasse 84

8201 Schaffhausen

Telefon 052 625 01 45

[www.diabetesschaffhausen.ch](http://www.diabetesschaffhausen.ch)

### **Solothurner Diabetes Gesellschaft**

Solothurnerstrasse 7

4600 Olten

Telefon 062 296 80 82

[www.diabetessolothurn.ch](http://www.diabetessolothurn.ch)

## **Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft**

Falkengasse 3

6004 Luzern

Telefon 041 370 31 32

[www.diabeteszentralschweiz.ch](http://www.diabeteszentralschweiz.ch)

## **Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug**

Ägeristrasse 52

6300 Zug

Telefon 041 727 50 64

[www.diabeteszug.ch](http://www.diabeteszug.ch)

## **Zürcher Diabetes-Gesellschaft**

Hegarstrasse 18

8032 Zürich

Telefon 044 383 00 60

[www.diabeteszuerich.ch](http://www.diabeteszuerich.ch)

## **Diabetesfreiburg**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2

1705 Freiburg

Telefon 026 426 02 80

[www.diabetesfreiburg.ch](http://www.diabetesfreiburg.ch)

## **Association Genevoise des Diabétiques**

av. Cardinal-Mermillod 36

1227 Carouge

Telefon 022 329 17 77

Telefax 022 329 17 78

[www.diabete-geneve.ch](http://www.diabete-geneve.ch)

**Association jurassienne des diabétiques**

Rte de L'église 9  
2943 Vendlincourt  
Telefon 032 422 72 07  
[www.diabetejura.ch](http://www.diabetejura.ch)

**Association des diabétiques du Jura bernois**

Case Postale 4  
2610 Saint-Imier  
Telefon 079 739 15 13  
[www.diabetejurabernois.ch](http://www.diabetejurabernois.ch)

**Association Neuchâteloise des Diabétiques**

Rue de la Paix 75  
Case postale 34  
2301 La Chaux-de-Fonds  
Telefon 032 913 13 55  
[www.diabeteneuchatel.ch](http://www.diabeteneuchatel.ch)

**Association Valaisanne du Diabète**

Rue de Condémines 16  
1950 Sion  
Telefon 027 322 99 72  
[www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

**Association Vaudoise du Diabète**

Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne  
Telefon 021 657 19 20  
Telefax 021 657 19 21  
[www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch)



**Associazione Ticinese per i Diabetici**

Via al Ticino 30 A

6514 Sementina

6500 Bellinzona

Telefon 091 826 26 78

[www.diabeteticino.ch](http://www.diabeteticino.ch)





## Ich bin Diabetiker

Sollten Sie mich **benommen oder hilflos** auffinden, kann dies mit meiner Zuckerkrankheit zusammenhängen.

**Ich habe wahrscheinlich eine Unterzuckerung.**

Wenn ich noch schlucken kann, geben Sie mir bitte etwas Zucker bzw. ein gezuckertes Getränk.

**Bitte rufen Sie sofort einen Arzt** oder Rettungswagen (Telefon 144 oder 112).

Sollte ich nicht ansprechbar sein, **bringen Sie mich bitte in die Seitenlage** bis der Arzt kommt.

Vielen Dank.

## I am a diabetic

If you should find me and I am **drowsy or helpless**, this may be connected with my diabetes. **I probably have hypoglycaemia.**

If I can still swallow, please give me some sugar or a sugar-sweetened drink. **Please call a doctor** or an ambulance immediately (Telephone 144 or 112). If I do not respond when spoken to, **please lay me on my side** until the doctor arrives.

Thank you.