

Patiententagebuch



für Diabetiker, die Insulin spritzen

Ein Patiententagebuch ist ein wichtiges Hilfsmittel, wenn Ihr Diabetes mit Insulin behandelt wird. Es gibt Ihnen Sicherheit bei der Regulierung Ihres Stoffwechsels und Ihrem Arzt wertvolle Hinweise, wenn er die Behandlung anpassen muss.

Kopieren Sie die Seite einfach und heften Sie die Blätter in einer Mappe ab. Vergessen Sie die Mappe nicht, wenn Sie zu Ihrem Arzt gehen.

Das Ausfüllen ist ganz einfach: Im Ernährungsplan notieren Sie, wie viele Kohlehydrat- bzw. Broteinheiten Sie bei den einzelnen Mahlzeiten gewöhnlich zu sich nehmen. In der großen Tabelle tragen Sie die Insulinmengen ein, die Sie gespritzt haben, sowie die Ergebnisse der Blutzuckermessungen zu den verschiedenen Tageszeiten.

Bei den Blutzuckerwerten sind zwei verschiedene Maßeinheiten möglich: Millimol pro Liter (mmol/l) oder Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Wichtig ist, dass Sie Ihre Werte immer in derselben Maßeinheit eintragen.

Im Feld „Bemerkungen“ halten Sie alle Ereignisse fest, die Einfluss auf Ihren Blutzucker haben, z. B. Erkrankungen, Sport und andere körperliche Anstrengungen, Phasen mit starkem Stress. Ihren Blutdruck brauchen Sie nur zu messen und einzutragen, wenn Ihr Arzt Ihnen dazu geraten hat.

Vorname, Name <i>Martha Mustermann</i>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">Ernährungsplan</th> <th style="width: 15%;">KE</th> <th style="width: 15%;">oder</th> <th style="width: 10%;">BE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Frühstück</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>4</i></td> </tr> <tr> <td>Zwischenmahlzeit</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>1</i></td> </tr> <tr> <td>Mittagessen</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>4</i></td> </tr> <tr> <td>Zwischenmahlzeit</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>1</i></td> </tr> <tr> <td>Abendessen</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>1</i></td> </tr> <tr> <td>Späte Mahlzeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Ernährungsplan	KE	oder	BE	Frühstück			<i>4</i>	Zwischenmahlzeit			<i>1</i>	Mittagessen			<i>4</i>	Zwischenmahlzeit			<i>1</i>	Abendessen			<i>1</i>	Späte Mahlzeit																																			
Ernährungsplan	KE	oder	BE																																																										
Frühstück			<i>4</i>																																																										
Zwischenmahlzeit			<i>1</i>																																																										
Mittagessen			<i>4</i>																																																										
Zwischenmahlzeit			<i>1</i>																																																										
Abendessen			<i>1</i>																																																										
Späte Mahlzeit																																																													
Name des Insulins																																																													
KW <i>50</i> / 20 <i>13</i>																																																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Datum</th> <th colspan="2">Insulin</th> <th colspan="4">Blutzuckerkontrolle</th> <th rowspan="2">Blutdruck</th> <th rowspan="2">Bemerkungen</th> </tr> <tr> <th>morgens</th> <th>abends</th> <th>morgens</th> <th>mittags</th> <th>abends</th> <th>spät</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><i>9.12.</i> <small>Mo</small></td> <td style="text-align: center;"><i>16</i></td> <td style="text-align: center;"><i>10</i></td> <td style="text-align: center;"><i>122</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>141</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>150/90</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>10.12.</i> <small>Di</small></td> <td style="text-align: center;"><i>16</i></td> <td style="text-align: center;"><i>10</i></td> <td style="text-align: center;"><i>113</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>135</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>140/95</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>11.12.</i> <small>Mi</small></td> <td style="text-align: center;"><i>16</i></td> <td style="text-align: center;"><i>10</i></td> <td style="text-align: center;"><i>125</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>158</i></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><i>135/85</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Do</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">/</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">/</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Datum	Insulin		Blutzuckerkontrolle				Blutdruck	Bemerkungen	morgens	abends	morgens	mittags	abends	spät	<i>9.12.</i> <small>Mo</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>122</i>		<i>141</i>		<i>150/90</i>		<i>10.12.</i> <small>Di</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>113</i>		<i>135</i>		<i>140/95</i>		<i>11.12.</i> <small>Mi</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>125</i>		<i>158</i>		<i>135/85</i>		Do							/		Fr							/		
Datum		Insulin		Blutzuckerkontrolle						Blutdruck	Bemerkungen																																																		
	morgens	abends	morgens	mittags	abends	spät																																																							
<i>9.12.</i> <small>Mo</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>122</i>		<i>141</i>		<i>150/90</i>																																																						
<i>10.12.</i> <small>Di</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>113</i>		<i>135</i>		<i>140/95</i>																																																						
<i>11.12.</i> <small>Mi</small>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>125</i>		<i>158</i>		<i>135/85</i>																																																						
Do							/																																																						
Fr							/																																																						