

10. Mein Hypoglykämie-Tagebuch

Persönliche Angaben

Name

Anschrift

Telefon

Behandelnder Arzt/Diabetesstation

Name

Anschrift

Telefon

in Notfällen informieren

Name

Anschrift

Telefon

Hinweise zum Hypoglykämie-Tagebuch

Wenn Sie Anzeichen für eine Unterzuckerung haben: Nehmen Sie schnell ausreichend Kohlenhydrate zu sich, bevor Sie etwas anderes machen. Denken Sie daran, dass sich Unterzuckerungssymptome mit der Zeit ändern können.

Schreiben Sie möglichst sofort Ihr Hypoglykämie-Protokoll, wenn sie eine Unterzuckerung hatten oder einen Wert unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l) gemessen haben. Dies wird Ihnen letztlich helfen, Unterzuckerungen früher wahrzunehmen.

Wie haben Sie sich gefühlt und wie haben Sie reagiert? Überlegen Sie einen Moment.

Auf der Tagebuchseite finden Sie eine Liste der häufigsten SYMPTOME zum Ankreuzen. Dies ist eine Hilfestellung, mit der Sie Ihre eigenen Unterzucker-Symptome erkennen lernen bzw. eine Veränderung Ihrer Symptome bemerken.

Tragen Sie bitte auch die übrigen Daten ein:

- DATUM und UHRZEIT
- Den am besten gleich nach der Unterzuckerung gemessenen BLUTZUCKERWERT
- Aufzeichnungen über die durchgeführte BEHANDLUNG
- Die möglichen URSACHEN für das Auftreten dieser Unterzuckerung.

In der Rubrik BLUTZUCKERWERTE können Sie den von Ihnen zur Zeit der Unterzuckerung geschätzten Blutzuckerwert eintragen (den Sie vermutet hatten), sowie den anschließend gemessenen Wert. Damit können Sie Ihre Schätzungen etwas überprüfen.

Führen Sie das Protokoll so bald wie möglich vollständig aus, nachdem Sie eine Unterzuckerung bemerkt haben oder einen Blutzuckerwert unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l) gemessen haben. Je mehr Sie protokollieren, um so sicherer werden Sie mit Ihren Unterzuckerungen.

Mein Hypoglykämie-Protokoll

Datum:

Wochentag:

Uhrzeit:

Situation (Zeit vor oder nach dem Essen; Tätigkeit; anwesende Personen):

Symptome ankreuzen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (kalter) Schweiß | <input type="checkbox"/> Übelkeit |
| <input type="checkbox"/> Zittern | <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen |
| <input type="checkbox"/> Herzklopfen | <input type="checkbox"/> Müdigkeit |
| <input type="checkbox"/> Heißhunger | <input type="checkbox"/> Langsamkeit |
| <input type="checkbox"/> Nervosität | <input type="checkbox"/> Sprachstörungen |
| <input type="checkbox"/> Sehstörungen | <input type="checkbox"/> Koordinationsstörungen |
| <input type="checkbox"/> Schwindel | <input type="checkbox"/> Doppelsehen |
| <input type="checkbox"/> körperliche Schwäche | <input type="checkbox"/> eigenartige Empfindungen |
| <input type="checkbox"/> Kribbeln (Mund Arme Beine) | <input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen
(Aggressivität Albernheit) |
| <input type="checkbox"/> Verhaltensänderungen | <input type="checkbox"/> andere Symptome |
| <input type="checkbox"/> Konzentrationsschwäche | <input type="checkbox"/> geistige Verwirrtheit |

genaue Beschreibung der Symptome: (bitte beachten: körperliche Anzeichen; Gefühle; Gedanken; Wahrnehmung; Konzentration; Bewegungen; Wachheit-Müdigkeit; Tempo - Langsamkeit):

Falls andere Personen anwesend waren: **Wer** hat welche Symptome **bemerkt**?

War **Fremdhilfe** erforderlich? Falls ja, welche?

Blutzuckerwerte

.....eigene Schätzung ohne Messung

.....während der Unterzuckerung falls gemessen

.....nach der Behandlung der Unterzuckerung

durchgeführte Behandlung der Unterzuckerung:

mögliche Ursachen der Unterzuckerung bzw. falls unklar: was haben Sie in den Stunden davor gemacht?