

**Contour**

Evolving with you

# Contour<sup>®</sup>

## BLUTZUCKERTAGEBUCH

Ein Service von



# Richtig Blutzucker messen mit Ihrem CONTOUR® Messgerät



5 Mal  
am Tag  
Blutzucker-  
messen.



Blutzucker  
nüchtern und  
vor den Mahl-  
zeiten messen.



Hände  
waschen  
und gut  
abtrocknen.



Seitlich in  
die Finger-  
kuppe  
stechen.



Fingerbeere  
ausstreichen  
und nicht  
quetschen.



Lanzette nach  
jeder Messung  
wechseln.



Mittel-,  
Ring- oder  
kleinen Finger  
verwenden.



Genaueres  
Blutzucker-  
Messsystem  
verwenden.



Wert dokumentieren:  
Automatisch mittels Diabetes-App oder  
Eintragung in ein Blutzuckertagebuch.

## Persönliche Daten

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**In diesem Blutzuckertagebuch und in Ihrem CONTOUR® Messgerät finden Sie verschiedene Symbole:**

Der Blutzuckerwert

Vor dem Essen

Nach dem Essen



Zum Eintragen von Bemerkungen, wie z.B. Blutdruck, Hypoglykämien, Aceton-/Ketonwerten, Sport usw.



# Benachrichtigung im Notfall

---

---

---

---

---

---

---

---

## Behandelnder Arzt

Praxisstempel

### Ihr Mahlzeitenplan - Empfohlene BE / KE-Menge pro Tag -

Frühstück: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Spätmahlzeit: \_\_\_\_\_



---

---

---

Lassen Sie diese Seite von  
Ihrem Arzt ausfüllen.

# Therapie für Ihre Insulinbehandlung

**Zielwerte**

morgens \_\_\_\_\_  
mittags \_\_\_\_\_  
abends \_\_\_\_\_  
spät \_\_\_\_\_

**Korrektur-Regeln**

morgens \_\_\_\_\_  
mittags \_\_\_\_\_  
abends \_\_\_\_\_  
spät \_\_\_\_\_

**BE/KE-Faktoren**

morgens \_\_\_\_\_  
mittags \_\_\_\_\_  
abends \_\_\_\_\_  
spät \_\_\_\_\_  
  
HbA1c \_\_\_\_\_

kurz wirkendes Insulin \_\_\_\_\_  
lang wirkendes Insulin \_\_\_\_\_  
Mischinsulin \_\_\_\_\_

Lassen Sie diese Seite  
von Ihrem Arzt ausfüllen.

# Therapie für Ihre Tablettenbehandlung

	<b>morgens</b>	<b>mittags</b>	<b>abends</b>	<b>spät</b>
Medikamente	vor · zu · nach dem Essen	vor · zu · nach dem Essen	vor · zu · nach dem Essen	



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lassen Sie diese Seite von  
Ihrem Arzt ausfüllen.



### Blutzuckerwert

### Insulin

Uhrzeit Datum	7:00	8:30									
09.05.	90	145						6	→	schnell wirkendes Insulin	
10.05.	88	142									
11.05.	86	140						14	→	lang wirkendes Insulin	

Beispiel mg/dl




---



---



### Blutzuckerwert

### Insulin

Uhrzeit Datum	7:00	8:30								
09.05.	5,0	8,0						6 14	schnell wirkendes Insulin	
10.05.	4,9	7,9								
11.05.	4,8	7,8							lang wirkendes Insulin	

Beispiel mmol/l




---



---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---

## Jetzt nachbestellen.

Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.

Ihr CONTOUR® Blutzuckertagebuch reicht noch für ca. 4 Wochen.



Bestellen Sie jederzeit online  
in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere  
kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---



## Blutzuckerwert

## Insulin

Uhrzeit Datum											



---

---

## Jetzt nachbestellen.

Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.



Bestellen Sie jederzeit online  
in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere  
kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**

# IMMER FÜR SIE DA.

## Der Ascensia Diabetes Service.

### ✓ Beratung für Sie

Unsere freundlichen Mitarbeiter/-innen im Ascensia Diabetes Service sind spezialisierte Berater/-innen für Medizinprodukte und helfen Ihnen gerne weiter.

### ✓ Gratis für Sie

Einmal im Jahr können Sie kostenfreie Batterien für Ihr Ascensia Blutzuckermessgerät anfordern.

### ✓ Einfach mehr Service für Sie

Ascensia bietet Ihnen viele kostenfreie Service-Artikel, z. B. unsere Ascensia Ernährungspyramide als Checkliste im Alltag für Ihre gesunde Ernährung.

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
[info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)



Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH  
Ascensia Diabetes Service  
51355 Leverkusen

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
[info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

