



Liebe Patientin, lieber Patient,

zum Glück lässt sich die Diabetes gut in den Griff bekommen. Im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie auch mit der Diagnose Diabetes mellitus ein ganz normales Leben führen können. Dazu müssen Sie aber selbst aktiv werden:

Basis für jede Therapie – die Sie mit Ihrem Arzt absprechen müssen – sind Ihre Aufzeichnung über Ihre Blutzuckerwerte. Messen Sie regelmäßig immer zu gleichen Tageszeiten. Bittentotieren Sie auch Besonderheiten wie Süßwaren, Bier und Sport, welche Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Durch die genaue Beobachtung Ihres Blutzuckerwertes gewinnen Sie Sicherheit.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Werte. Er wird mit Ihnen Ihre individuelle Therapie ausarbeiten und diese begleiten.

Bitte bedenken Sie: Ein ausgewogener Lebensstil mit viel Bewegung und einer gesunden Ernährung führt zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel und beugt somit Folgekrankheiten vor.

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr Beurer medical-Team

Dear Patient,

Fortunately, diabetes can be controlled fairly easily. As time passes, you will see that you can lead a very normal life even with this diagnosis. But you need to be proactive. All treatment regimens – you need to discuss yours with your doctor – revolve around keeping track of your blood sugar numbers. Always measure your blood sugar regularly, at the same times of day. Please note down peculiarities such as eating candies, beer or sports, which impact your blood sugar. You will feel more confident if you keep careful track of your blood sugar numbers.

Discuss the numbers with your doctor. He or she will work with you to determine and help you carry out your individual treatment plan.

Please bear in mind: A balanced lifestyle with plenty of exercise and a healthy diet leads to a regulated metabolism, which prevents secondary diseases from developing.

We wish you the best of luck and the best of health,

Your Beurer medical-Team

**Inhaber des Tagebuchs /
This journal belongs to**

Name, Vorname / Surname, First name

Straße, Wohnort / Street, City

Telefon, Mobil / Telephone, mobile

**Benachrichtigung im Notfall /
Notify in case of an emergency**

Name, Vorname / Surname, First name

Straße, Wohnort / Street, City

Telefon, Mobil / Telephone, mobile

**Behandelnder Arzt /
Doctor in charge of treatment**

Arztstempel / Doctor's stamp

**Anvisierte Ziele und Befunde /
Specific Goals and Findings**

	Aktuell Current	1. Quartal 1st quarter	2. Quartal 2nd quarter	3. Quartal 3rd quarter	4. Quartal 4th quarter	Jahresziele Annual goals
Datum Date						
Körpergewicht Weight						
HbA _{1c} HbA _{1c}						
Blutzucker nüchtern Fasting blood sugar						
Blutzucker n.d. Essen Blood sugar after eating						
Blutdruck Blood pressure						
Gesamtcholesterin Total cholesterol						
HDL-Cholesterin HDL cholesterol						
LDL-Cholesterin LDL cholesterol						
Triglyzeride Triglycerides						
Periphere/autonome Neuropathie Peripheral/autonomic neuropathy						
Augenbefund Eye exam results						

Therapieplan / Therapeutic regimen

Medikament / Medication	Einnahmezeit / Time taken	Morgens / Morning	Mittags / Noon	Abends / Evening

