

Hinweise zum Ausfüllen:

Faktoren: Hier tragt Ihr Eure Diabetesfaktoren ein, die Euch der Arzt "verordnet" hat

Korrekturfaktoren:: Hier tragt Ihr Eure Diabetesfaktoren ein, die Euch der Arzt "verordnet" hat

Tabletten: Kreuzt einfach an, ob Ihr die verordneten Medikamente eingenommen habt.

Medikamente: Hier tragt Ihr bitte **ALLE ZUSÄTZLICH EINGENOMMENEN MEDIKAMENTE** ein -
und bitte : **BETRÜGT EUCH NICHT SELBST** - es dient nur Eurer eigenen Gesundheit!!!

Ich nehme manchmal auch Schüssler - Salze ein. Die werden hier eingetragen.

Stuhlgang, Urinmenge. Einfach ankreuzen:

Schlafenszeit: Schlafzeit einfach ankreuzen

Schlafpausen: Einfach ankreuzen. Bei WACHZEITEN DAZWISCHEN ENTSPRECHEND MARKIEREN:

Der5 Eintrag Kortison ist für Diabetiker besonders wichtig - weil lebensgefährlich für uns !

Haushalt, Hobbies, Pflege : Evtl nach eigenen Wünschen anpassen und einfach das zutreffende ankreuzen.

Schmerzen:

Angaben nach den Gradangaben der entsprechenden medizinischen Tabellen - Schweregrad von 1 10!

Die Liste könnt Ihr nach Euren eigenen Schnerzzonen anpassen:

Bei mir wären das u.a.:

Ellenbogen: R / L / B
Hüfte: R / L / B
Beine: R / L / B
Füße: R / L / B
Kopfschmerzen
Gehen: R / L / B

Bedeutung:

R - Rechts

L - Links

B - Beide Körperteile

Die Schweregrade richten sich ebenfalls nach den amtlichen Schmerzgraden!

Bewegung: Angaben des Schrittzähler, wenn vorhanden eintragen. Ansonste geschätzt!

Medizinische behandlung. Einfach ankreuzen.

Alle Spalten könnt Ihr nach Eurn Bedürfnissen anpassen!

Essensplan von Frank Wegner				Berechn. Insulin		Montag	Dienstag
Uhrzeit	Was gegessen	BZ vor	Essen	KE	gespritzt	Mittwoch	Donnerstag
						Freitag	Samstag
						Sonntag	
						Ger. Zigaretten	
						Kaffee	
						Bier	
						Fruchtsaft	
						Limo m. Zucker	
						Limo o. Zucker	
						Tee/Kräutertee	
						Milchgetränke	
						x 250 ml	
						Joghurtgetränke	
						x 250 ml	
Standard 1	2 Mehrkornbr.,1 Weizenbr.,Butter (wen).1x Wurst,2xMarmelade			9		Walnüsse (essb. Ant.)	
Standard 2	2 Mehrkornbr.,1 Weizenbr.,Butter (wen).2x Wurst,1xMarmelade			8			
Standard 3	3 Mehrkornbr.Butter (wen).2x Wurst,1xMarmelade			8			
Standard 4	3 Mehrkornbr.Frischk. (wen).3x Wurst,			6		Erdnüsse (essb. Ant.)	
Standard 5	3 Mehrkornbr.Frischk. (wen).2x Wurst, 1x Gemüse			6			
Standard 6	Müsli						
Standard 7	Müsli						

Hier empfiehlt sich, ständig wiederkehrende Essengewohnheiten wie z. B unten zusammenzufassen - es erleichtert die Eingabe.

Anpassen nach Euren Essengewohnheiten geht auch -ansonsten das gegessene eintragen!

Uhrzeit	Was gegessen	Essen	KE	gespritzt
Standard 1	2 Mehrkornbr.,1 Weizenbr.,Butter (wen).1x Wurst,2xMarmelade		9	
Standard 2	2 Mehrkornbr.,1 Weizenbr.,Butter (wen).2x Wurst,1xMarmelade		8	
Standard 3	3 Mehrkornbr.Butter (wen).2x Wurst,1xMarmelade		8	
Standard 4	3 Mehrkornbr.Frischk. (wen).3x Wurst,		6	
Standard 5	3 Mehrkornbr.Frischk. (wen).2x Wurst, 1x Gemüse		6	
Standard 6	Müsli			
Standard 7	Müsli			

Rechte Seite:

Ebenfalls nach Euren Gewohnheiten anpassen und die verzehrte Menge eintragen.