Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Datum	Zeit	Blutdruck		Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?
		Sys.	Dia.			

Am besten misst du dich **einmal täglich**, sitzend, den Arm auf Herzhöhe und ohne zu sprechen.

Warum?
Dein Arzt kann so am besten sehen, ob deine Herzkreislauf-Medikamente optimal eingestellt sind und ob sich Komplikationen abzeichnen.

Gesunden Menschen hilft es, sich regelmässig zu messen, um frühzeitig Abnormalitäten festzustellen, ideal ab 40 regelmässig machen.

Bei **Diabetikern** zusätzlich täglich oder **so häufig wie mit deinem Arzt besprochen**.

Auch der **HA1C-Wert** (Zucker über die letzten 3 Monate) bitte **2-4 Mal pro Jahr** zusammen mit den **LDL-Werten** (Herzkreislauf-schädigende Substanzen im Blut) beim Hausarzt überprüfen lassen. Die **Krankenkasse übernimmt diese Kosten** komplett und helfen dir, langfristige Schädigungen durch deine Zuckerkrankheit zu vermeiden.

Schäden können sein:

- Nierenversagen, danach regelmässig zur Dialyse, eventuell kompletter Verlust der Nieren
- Herzinfarkt oder Hirnschlag
- Verlust von Zehen
- Verlust der Sehkraft oder Hörbeeinträchtigungen

Pass auf dich auf – es ist ganz einfach und die Kosten werden übernommen!

mycoach

Du bist Diabetiker und unsicher, was für dich jetzt am Wichtigsten ist?

Wir haben für dich die wichtigsten Punkte auf eine **Merkliste** zusammengeschrieben.

Einfach die Liste zum nächsten Hausarztbesuch mitnehmen und den pinken Kasten ausfüllen.

1 Besprich mit deinen **Hausarzt**, wann bei dir der nächste Untersuch mit **Langzeitzucker (HbA1C)** und **Blutfetten (LDL-Cholesterin)** und zur Früherkennung von Symptomen an den **Füssen** stattfinden soll. Ebenso, ob du eine Untersuchung der Funktionstüchtigkeit der **Nieren** (Nephropathie-Untersuchung) machen sollst, denn auf all dies muss du jetzt besonders achten und die **Krankenkasse übernimmt die Kosten** dafür.

- ✓ Termin nächste Untersuchung:.....
- ✓ Wieviel Mal pro Jahr sollen die Untersuchungen bei mir gemacht werden?
  - Hba1C .....Mal pro Jahr
  - LDL .....Mal pro Jahr
  - Füsse .....Mal pro Jahr
  - Nieren .....Mal pro Jahr
  - Augen .....Mal pro Jahr

2 Die BeraterInnen der **Schweizer Diabetesgesellschaft** sind für fast alle Fragen für dich persönlich da und helfen rund um die Themen (und noch mehr) auch diese Termine werden für dich von der Krankenkasse übernommen. Den Kontakt findest du im Internet oder über deinen Hausarzt:

- Wie du die Blutzucker- und Blutdruck-**Geräte** nutzt und was die Werte für dich bedeuten
- Auf **was im Alltag** du achten musst mit Zucker und welche Tricks es gibt.
- Hilft dir, bei deinen **Füssen** frühzeitig zu erkennen, wenn sich der Verlust eines Zehs ankündigt und man dagegen noch etwas machen kann.

mycoach

Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Gratis download unter:
mycoach.ch/specials-de

Monat

Datum	Zeit	Blutdruck		Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?
		Sys.	Dia.			

mycoach

Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Gratis download unter:
mycoach.ch/specials-de

Monat

Datum	Zeit	Blutdruck		Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?
		Sys.	Dia.			

mycoach

Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Gratis download unter:
mycoach.ch/specials-de

Monat

Datum	Zeit	Blutdruck Sys.	Blutdruck Dia.	Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?

mycoach

Gratis download unter:
mycoach.ch/specials-de

Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Monat

Datum	Zeit	Blutdruck		Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?
		Sys.	Dia.			

mycoach

Pass auf dich auf!

Miss dich regelmässig und zeige die Werte beim Hausarzt vor.

Gratis download unter:
mycoach.ch/specials-de

Monat

Datum	Zeit	Blutdruck		Puls	Blut-zucker	Letzte Mahlzeit vor max. 2h?
		Sys.	Dia.			

mycoach

Prenez soin de vous !

Mesurez vos valeurs vitales régulièrement
et montrez les à votre médecin de famille.

Téléchargement gratuit sous:
mycoach.ch/specials-fr

Moins:

Date	Heure	Pression sang.		Pouls	Glycémie	Moment du dernier repas max. 2h en arrière?
		Sys.	Dia.			

mycoach