

Excel Blutzuckertagebuch

Kurzanleitung

Excel Blutzuckertagebuch – Kurzanleitung:

Das Tagebuch dient zur Protokollierung

- der täglichen Messungen des Blutzuckerwerts (mg/dl)
- der täglich eingenommenen Einheiten Metformin und/oder Insulin

Zu jeder Messung können **zusätzliche Angaben** zum Gefühlszustand, Beschwerden, Aktivitäten und Besonderheiten gemacht werden, die eine spätere Interpretation der Werte vereinfachen.

Jeder Wochenbericht beinhaltet zusätzlich ein **Diagramm der Messwerte**.

Der Wochenbericht kann auf zwei DIN-A4 Seiten ausgedruckt und beispielsweise mit zum Arzt genommen werden.

Kalender

Nach dem Start des Programms öffnet sich das Menü **Kalender**.

Über die Navigation an der Seite gelangt man zu den **Wochenblättern** der einzelnen Wochen. Dort können die Blutzuckerwerte sowie die eingenommenen Einheiten (beispielsweise Metformin oder Insulin) eingetragen werden. Die aktuelle Woche wird automatisch **mit einem grünen Rahmen** hervorgehoben.

Über das Logo gelangt man zur Webseite **www.diabetes.help**

Über diese Schaltfläche gelangt man zum **Download der Anleitung**.

Über diese Schaltfläche gelangt man zum Menü **Persönliche Daten**.

Über diese Schaltfläche gelangt man zum Menü **Einstellungen**.

Diabetes.Help

BLUTZUCKERTagebuch 2020

Anleitung Download ▶

Persönliche Daten ▶

Einstellungen ▶

Woche	Termine und Notizen	Insulin (eingenommene Dosen in EH)							Metformin (eingenommene Dosen in mg)													
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17	Freitag, 9 Uhr Dr. Mustermann	40	40	40	40	40	40	40	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500							

Hier können Termine und Notizen eingetragen werden.

Hier werden die Einheiten aller eingenommenen Medikamente angezeigt. Im Menü Persönliche Daten können bis zu vier individuelle Medikamente und deren Dosierung hinterlegt werden.

Einstellungen

Über diese Schaltfläche gelangt man zum Menü **Kalender** zurück

In den Wochenblättern können zu jeder Messung zusätzliche Angaben zu den Kategorien **Gefühlszustand**, **Beschwerden**, **Aktivität** und **Besonderheiten** gemacht werden. Die vorgegebenen Angaben zu den jeweiligen Kategorien können hier beliebig erweitert werden.

◀ zurück zum Menü

BLUTZUCKERTagebuch

Zusätzliche Angaben

Ich fühle mich...	Beschwerden	Aktivität	Besonderheiten
aufgeregt	Allergie	Arbeit	Alkohol
entspannt	Hypergefühl	Büroarbeit	Auswärts essen
gestresst	Hypogefühl	Einkaufen	Fress-Attacke
glücklich	Kopfschmerzen	Fahren	Katheter-Wechsel
müde	Krank	Handwerk	Korrektur
nervös	Menstruation	Hausarbeit	Morgengupf
stocksauer	Schmerzen	Party	Nadel-Wechsel
traurig		Reisen	
verkatert		Schichtarbeit	
		Unterwegs	
		Urlaub	

Wochenblatt

Für jede Kalenderwoche gibt es ein **Wochenblatt**.

Über das Logo gelangt man zur Webseite www.diabetes.help

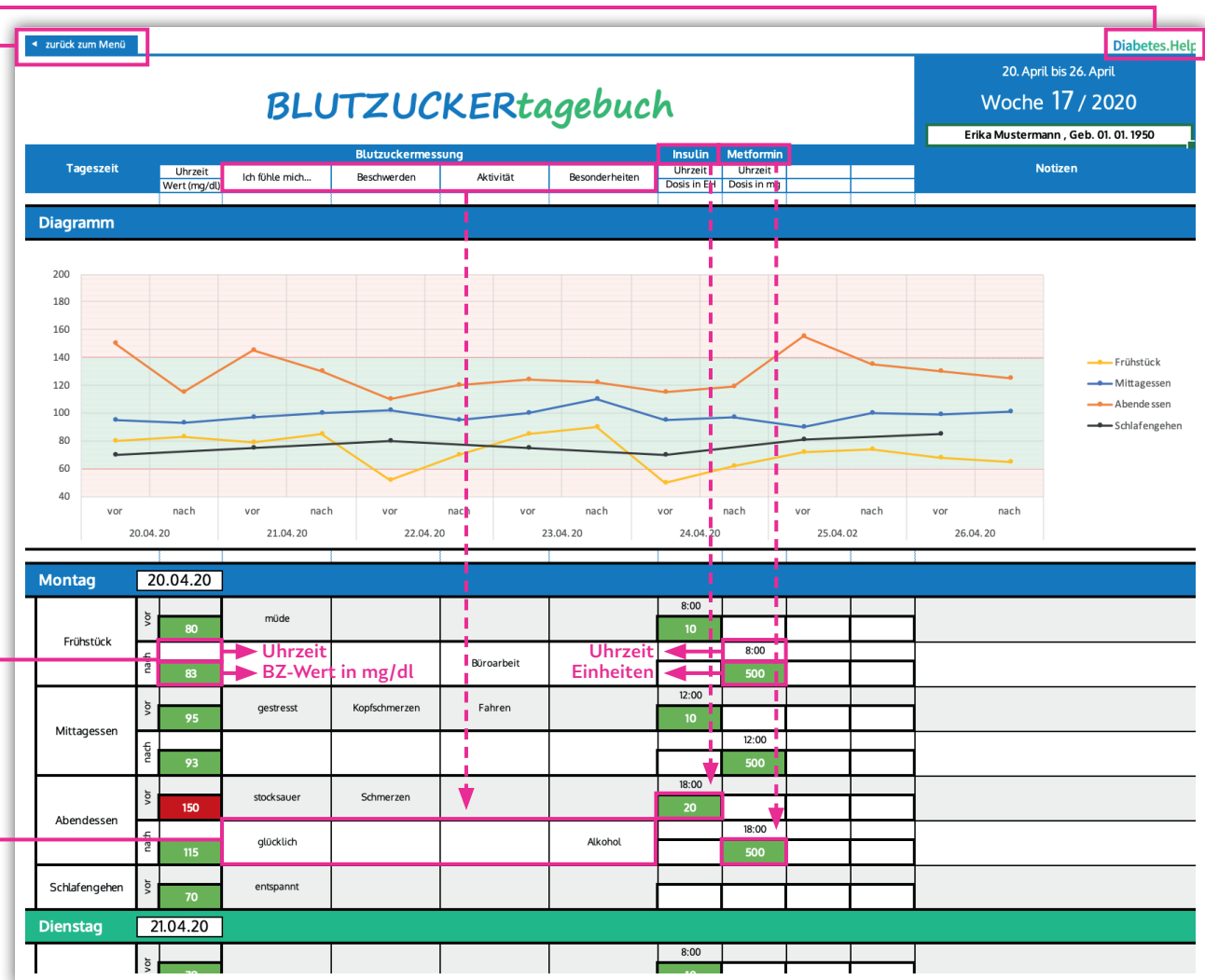
Über diese Schaltfläche gelangt man zum Menü **Kalender** zurück.

Für jeden Tag können, mit Angabe der Uhrzeit, **Blutzuckermessungen (mg/dl)** sowie die Einheiten der eingenommenen Medikamente eingetragen werden.

Im Menü **Persönliche Daten** können bis zu 4 individuelle Medikamente und deren Dosierung hinterlegt werden.

Darüber hinaus können, zur besseren Interpretation der Werte, zu jeder Messung Angaben zu folgenden Kategorien gemacht werden: **Gefühlszustand, Beschwerden, Aktivität, Besonderheiten**

Für jede der Kategorien gibt es eine vorgefertigte Liste, aus der entsprechend Gefühlszustände, Beschwerden etc. ausgewählt werden können. Die Angaben können im Menü **Einstellungen** beliebig erweitert werden.



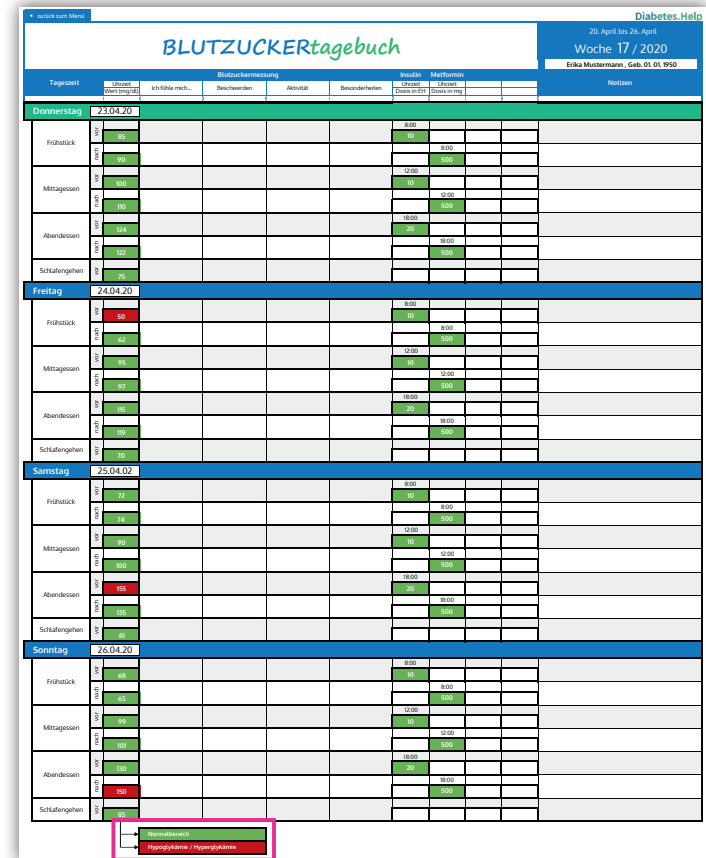
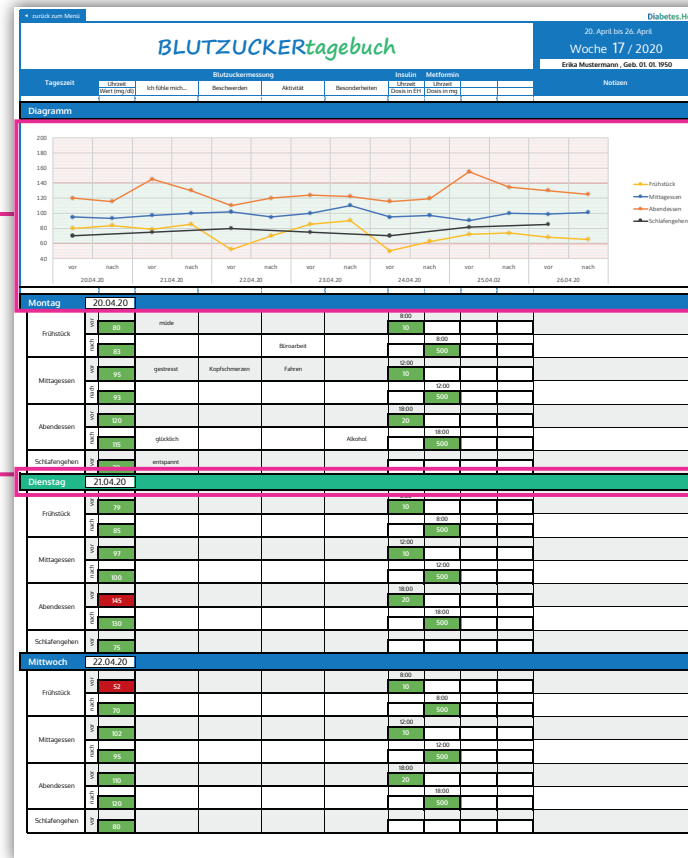
Wochenblatt

Am Anfang der Seite befindet sich ein **Diagramm** für alle Messungen der Woche.

Die 4 verschiedenfarbigen Linien zeigen dabei die jeweiligen Tageszeiten:

- vor und nach dem Frühstück
- vor und nach dem Mittagessen
- vor und nach dem Abendessen
- vor dem Schlafengehen

Der aktuelle Tag der Woche wird automatisch grün hervorgehoben.



Messwerte im Bereich einer Hypoglykämie (<60 mg/dl) oder einer Hyperglykämie (>140 mg/dl) werden rot markiert.