



Diabetes Aktionstag „Alt gegen Neu“

Dienstag, 23.04.24
von 8.30 Uhr – 18.00 Uhr



- Diabetesberatung und -unterstützung
- Blutzuckerselbstkontrolle optimieren
- Kostenloser Test der Messgenauigkeit für Ihr Gerät
- Austausch alter Geräte gegen zuverlässige Modelle der Firma Roche
- Präzise Messungen für sicheres Diabetesmanagement

Terminvereinbarung erwünscht!



PTA Frau Groß Verena

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Frühling ist eine Zeit des Neuanfangs, der Erneuerung und des Wachstums. Während die Natur erwacht und die Tage länger und heller werden, laden wir Sie ein, diesen Monat unter dem Leitmotiv „Gelassen im Frühling: Ein Leben im Slow-Modus“ zu betrachten. In unserer April-Ausgabe des Ratgebers widmen wir uns der Kunst, Stress zu vermeiden und einen entschleunigten Lebensstil zu pflegen, der nicht nur unser Wohlbefinden steigert, sondern auch unsere Gesundheit nachhaltig fördert.

Wir leben in einer Welt, die oft von Hektik und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist. Doch gerade der Frühling bietet uns die perfekte Gelegenheit, innezuhalten, tief durchzuatmen und die Schönheit des Moments zu genießen. Unsere Beiträge in diesem Monat zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie diese Jahreszeit nutzen können, um Stress zu reduzieren, Ihre innere Ruhe zu finden und ein Gleichgewicht zu schaffen, das Sie erfüllt und belebt.

Von praktischen Tipps, wie Sie Entspannungstechniken in Ihren Alltag integrieren, bis hin zu Anregungen, wie Sie durch kleine Veränderungen in Ihrem Tagesablauf mehr Ruhe erfahren können, haben wir eine Fülle von Informationen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, ein gelasseneres Leben zu führen. Lassen Sie sich inspirieren von den Möglichkeiten, die ein langsamerer Lebensrhythmus bietet, und entdecken Sie, wie Sie durch bewusste Entschleunigung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gelangen können.

Begleiten Sie uns auf dieser Reise durch den Frühling, und erfahren Sie, wie Sie die Grundsteine für ein Leben legen können, das von weniger Stress und mehr Gelassenheit geprägt ist. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen wundervollen, entspannten Frühling.

In herzlicher Verbundenheit,



PTA Frau Hermann Kerstin



Meistern Sie Ihr Diabetesmanagement: Blutzuckermessung richtig gemacht

Ein korrektes Blutzuckermessen ist für Personen mit Diabetes von entscheidender Bedeutung, um ihren Blutzuckerspiegel im Auge zu behalten und ihre Behandlungspläne entsprechend anzupassen. Die Überwachung hilft nicht nur dabei, kurzfristige Probleme wie Hypo- oder Hyperglykämie zu vermeiden, sondern auch langfristige Komplikationen zu verhindern. Dieser Artikel bietet eine umfassende Anleitung zum korrekten Messen des Blutzuckers, basierend auf aktuellen medizinischen Richtlinien und best practices.

DIE BEDEUTUNG DER BLUTZUCKERÜBERWACHUNG

Die regelmäßige Überwachung des Blutzuckerspiegels ermöglicht es Personen mit Diabetes, besser auf ihre Gesundheit zu achten und fundierte Entscheidungen über Ernährung, körperliche Aktivität und Medikation zu treffen. Diese proaktive Vorgehensweise kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel innerhalb des Zielbereichs zu halten und das Risiko für diabetesbedingte Komplikationen zu minimieren.

VORBEREITUNG AUF DIE MESSUNG

- **Hände waschen:** Vor der Messung sollten die Hände gründlich mit Seife gewaschen und abgetrocknet werden, um Verunreinigungen zu entfernen, die das Ergebnis beeinflussen könnten.
- **Gerät überprüfen:** Stellen Sie sicher, dass das Messgerät korrekt funktioniert und kalibriert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Gerät und die Teststreifen nicht abgelaufen sind.
- **Entspannen:** Stress kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Versuchen Sie, sich vor der Messung zu entspannen.

DURCHFÜHRUNG DER MESSUNG

- **Vorbereitung des Lanzettengeräts:** Setzen Sie eine neue Lanzette ein, um Infektionen zu vermeiden.
- **Auswahl der Entnahmestelle:** Die Blutentnahme erfolgt in der Regel am Finger. Die Seiten der Fingerkuppen sind

weniger schmerzhaft als die Spitzen.

- **Blutprobe gewinnen:** Drücken Sie sanft auf die Umgebung der Entnahmestelle, um eine ausreichende Blutmenge zu erhalten, ohne dass zu stark gedrückt wird.
- **Messung:** Bringen Sie die Blutprobe an den Teststreifen an und warten Sie auf das Ergebnis. Vermeiden Sie es, das Blut zu verschmieren oder zu wenig Blut aufzutragen.

NACH DER MESSUNG

- **Dokumentation:** Notieren Sie das Ergebnis zusammen mit dem Datum und der Uhrzeit. Vermerken Sie auch besondere Umstände, wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Stress, die das Ergebnis beeinflussen könnten.
- **Entsorgung:** Entsorgen Sie Lanzetten und Teststreifen sicher in einem dafür vorgesehenen Behälter.

HÄUFIGKEIT DER MESSUNG

Die Häufigkeit der Blutzuckermessungen hängt von der Art des Diabetes, der Art der Behandlung und den individuellen Zielen ab. Personen, die Insulin verwenden, müssen möglicherweise häufiger messen als solche, die nicht insulinabhängig sind. Es ist wichtig, den Empfehlungen des behandelnden Arztes oder Diabetologen zu folgen.

KOSTENLOSE PRÜFUNG IHRES GERÄTES

Abschließend möchten wir Sie dazu einladen, die Zuverlässigkeit Ihrer Blutzuckermessung zu überprüfen. Sollten Sie Fragen zu Ihrem Diabetesmanagement oder zur Blutzuckerselbstkontrolle haben oder Unsicherheiten bezüglich der Genauigkeit Ihres Blutzuckermessgeräts bestehen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr altes Gerät kostenlos auf seine Messgenauigkeit hin testen zu lassen. Bei dieser Gelegenheit haben Sie, falls nötig, auch die Chance, Ihr Gerät gegen ein neues, modernes und verlässliches Modell auszutauschen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um durch präzise Messungen für mehr Sicherheit in Ihrem Diabetesmanagement zu sorgen.