

ACCU-CHEK® Guide

Roche

BLUTZUCKERMESSEN

SO EINFACH





WAS IST **DIABETES?**

Diabetes ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels. In diesem Fall kann Zucker vom Körper nicht richtig verwertet werden. Der Zuckergehalt im Blut, der Blutzucker, steigt zu stark an. Ursache ist entweder ein vollständiger oder teilweiser Mangel an Insulin oder eine Insulinresistenz.

Das heisst:

- die Bauchspeicheldrüse stellt kein oder zu wenig Insulin her und/oder
- die Körperzellen reagieren auf das körpereigene Insulin nicht ausreichend.

Diabetes teilt sich in zwei Haupttypen auf:

Diabetes Typ 1

Wenn der Körper gar kein eigenes Insulin mehr herstellen kann, muss es vollständig von aussen zugeführt werden.

Diabetes Typ 2

In diesem Fall produziert der Körper zunächst weiterhin Insulin. Die Körperzellen sind aber nicht oder nur bedingt in der Lage,

auf das eigene Insulin zu reagieren, und nehmen zu wenig Zucker aus dem Blut auf. Die Folge ist, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Die Entwicklung dieser Krankheit verläuft zunächst schleichend und bleibt oft über Jahre hinweg unerkannt.



«MEIN ZIEL:
AUCH MIT DIABETES

GENUSSVOLL KOCHEN.»

PATRICIA, 72

So lässt es sich genießen: Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung kochen Sie von nun an bewusster für sich selbst oder für die ganze Familie.

Bewusst kochen, aber wie?

Ziel bei der Erstellung Ihres neuen Menuplans sollte es sein, ausgewogen zu essen.

Das heißt aber nicht, dass Sie auf kulinarischen Genuss verzichten müssen. Sie werden schnell feststellen, wie köstlich es sich mit frischen und abwechslungsreichen Produkten kochen lässt. Ob mit oder ohne Diabetes: Kenntnisse zur Zusammensetzung Ihrer Ernährung helfen Ihnen dabei, gesund und genussvoll zu kochen.



«MEIN ZIEL:
AUCH MIT DIABETES

AKTIV BLEIBEN.»

CHRISTIAN, 56

Regelmässige Bewegung hilft, den Blutzucker in Balance zu halten, und verringert das Risiko für Diabeteskomplikationen. Wenn Sie jetzt starten, werden Sie schnell merken, wie viel Freude es macht, aktiv zu sein.

So bleiben Sie fit

Welche Form von Aktivität genau die richtige für Sie ist, sollten Sie mit Ihrer Diabetesbera-

tung besprechen. In jedem Fall ist es hilfreich, wenn Sie sich Fitnessziele setzen, die genau für Sie passen. Als Faustregel gilt: Sie sollten sich mindestens einmal am Tag für mindestens 30 Minuten bewegen. Ob mit oder ohne Diabetes: Eine passende körperliche Aktivität, die Ihnen Freude bereitet, trägt auch zum persönlichen Wohlbefinden bei.

EIGENE

ZIELE SETZEN

Die meisten Betroffenen, die eine Typ-2-Diabetesdiagnose bekommen, haben noch keine Symptome. Das liegt am langsamen Fortschreiten dieser häufigsten Form von Diabetes. Auch mit Diabetes können Sie den Alltag genießen. Brechen Sie jetzt Ihre alten Gewohnheiten auf und setzen Sie sich bewusst Ziele, die Sie auch erreichen können. Die Selbstdisziplin, die Sie jetzt aufbringen, wird mit einer langfristig höheren Lebensqualität belohnt.



Ernährung

Bereichern Sie Ihren Menuplan abwechslungsreich mit frischem und saisonalem Gemüse und achten Sie beim Einkaufen u.a. auf den Zuckergehalt. Worauf haben Sie Lust, welche Umstellung könnte für Sie zur Regel werden?

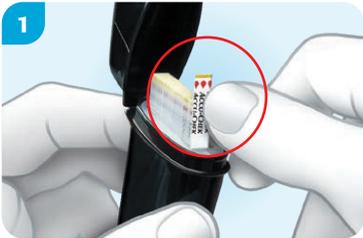


Bewegung

Wie wäre es, ein- bis zweimal die Woche das Fitnesscenter zu besuchen? Gehen Sie regelmässig auf nahe gelegenen Waldwegen spazieren oder erstellen Sie Ihren eigenen motivierenden Aktivitätenplan. Was könnte Ihr persönliches Bewegungsziel sein?

SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT

BLUTZUCKER- MESSEN



Teststreifen entnehmen

Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig und entnehmen Sie der Dose den ersten Teststreifen, indem Sie ihn sanft mit der Daumenmitte nach oben schieben. Der gelbe Rand darf angefasst werden, er ist mit einer Schutzfolie bedeckt.



Teststreifen einführen

Führen Sie den Streifen in Pfeilrichtung in das Testgerät ein – dieses schaltet sich nun automatisch ein.



Messen

Berühren Sie mit dem gelben Rand des Teststreifens den Blutstropfen. Entfernen Sie den Finger vom Testfeld, sobald Sie auf dem Display lesen: Messung wird durchgeführt.



Ergebnis

Der Messwert wird innerhalb von 4 Sekunden angezeigt.

Eine ausführlichere Beschreibung des Testvorgangs finden Sie in unserem Erklärvideo:

www.accu-chek.ch/guide



EIN ERSTES ZIEL:

BESCHIED WISSEN ÜBER DIABETES

Wichtig ist, dass Sie selber im Bild sind, was die Diagnose für Sie bedeutet. Lassen Sie sich von einer medizinischen Fachperson beraten, die Sie und Ihre genaue Diagnose kennt. Zögern Sie nicht, nachzufragen, wenn Ihnen der eine oder andere Punkt unklar ist. Bei abweichenden Informationen von Bekannten oder Halbwissen aus dem Internet ist hingegen oft Vorsicht geboten.

Sie sind nicht allein

Gerade bei Diabetes ist es entscheidend, dass Ihre Bezugspersonen bestmöglich über Ihre Diabetesdiagnose informiert sind.

Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung und Ihre Bewegungsgewohnheiten anzupassen. Viele Betroffene erfahren besondere Unterstützung und Motivation, wenn sie ihren Partner und ihre Familie miteinbeziehen. Es macht auch Sinn, eine zweite Person zu den Beratungsgesprächen mitzunehmen.



BLUTZUCKERMESSEN SO EINFACH



Kompatibel
mit  mySugr

Accu-Chek Guide ist ein Blutzuckermessgerät, das ganz einfach zu handhaben ist. Das Set besteht aus einem Messgerät, einer sanften Stechhilfe und einer innovativen Teststreifendose. Besonders praktisch: Auf Wunsch werden Ihre Werte automatisch in die mySugr Tagebuch-App übertragen. So erhalten Sie eine übersichtliche Langzeitauswertung auf Ihrem Smartphone.

- Saugstarke und besonders breite Auftragsfläche
- Auf Knopfdruck Teststreifen hygienisch entsorgen
- Automatische Tagebuchführung in der mySugr App
- Sanft und praktisch schmerzfrei stechen

Möchten Sie mehr erfahren?

Unser Kundenservice ist für Sie da:

☎ 0800 803 303 (gebührenfrei)

✉ info@accu-chek.ch