

Gegevens ♦ extra info patiënt:



DIABETES EN THUISMETING

Zelf je glucose meten!

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800-96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

Als je zelf je bloedsuiker meet, doe je dit hoofdzakelijk om twee redenen:

1. Om je suiker te controleren bij twijfel, bvb. wanneer je je niet goed voelt (vermoeden van een hypo of een te hoge waarde);
2. Om je arts te helpen de behandeling af te stellen. Hiervoor moet je op vaste momenten meten. Zo kan je arts je vragen om enkele dagcurves te bepalen. Dit zijn metingen voor elke maaltijd en voor het slapengaan. De resultaten noteer je in een dagboekje.

Controleer, voor je aan de meting begint, steeds of je toestel goed gecodeerd is. Dit betekent dat de code op je toestel overeenstemt met de code op de verpakking van de strips. Controleer ook de vervaldatum van de teststrips. Laat de teststrips, zolang je ze niet gebruikt, in hun verpakking, en bewaar ze op een droge plaats (niet in de koelkast).

Tips bij een vingerprik:

- ⬆ Was je handen vooraf met warm water en zeep. Zweet en / of suikerhoudende stoffen worden zo verwijderd. De warmte zorgt voor een goede bloeddorstrooming waardoor je gemakkelijker een mooie druppel krijgt. Het gebruik van ontsmettingsmiddelen is niet nodig;
- ⬆ Droog je handen goed af;
- ⬆ Stel de prikpen in op de middelste prikdiepte;
- ⬆ Prik niet steeds in dezelfde vinger maar wissel de prikplaatsen;
- ⬆ Prik aan de zijkant van de vinger, bij voorkeur op de middenvinger, ringvinger of pink. Prik best niet in de top want dat is pijnlijker;
- ⬆ Gebruik nooit 2 maal hetzelfde lancet. Dit wordt zeer snel bot. Gebruik ook nooit een lancet dat reeds door iemand is gebruikt;
- ⬆ Voorkom onderhuidse bloeding door onmiddellijk na het prikken met een doekje precies op de prikplaats te duwen;
- ⬆ Als de druppel bloed onvoldoende is, verbeter dan de bloeddorstrooming door over de hele vinger te wrijven.

Lees ook steeds aandacht de gebruikshandleiding. Vraag raad aan je arts of apotheker!

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Breng de strip bij de bloeddruuppel onder een lichte hoek. De strip werkt als een spons en zuigt het bloed in de strip via het testvlak. Is er voldoende bloed aanwezig, start de test vanzelf.

Met behulp van onderstaande tabel kan je je eigen bloedsuikerwaarde evalueren. Het zelf opvolgen van je bloedsuikerwaarde betekent niet dat je, op basis van de bekomen waarden, je behandeling met geneesmiddelen zelf mag wijzigen! Dit moet steeds gebeuren in overleg met je arts. Bij het noteren van je bloedsuikerwaarden is het ook belangrijk te noteren wanneer je de meting uitgevoerd hebt (nuchter, na de maaltijd, voor het slapengaan, na het sporten, ...).

Is de gemeten bloedsuikerwaarde lager dan 70 mg / dl, heb je last van een hypo. Drink dan onmiddellijk een suikerhoudende frisdrank.

	Goed	Aanvaardbaar	Slecht
Nuchtere bloedglucose (mg / dl)	< 100	100 - 125	> 125
Bloedglucose 2 u postprandiaal (mg / dl)	< 140	140 - 180	> 180

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!