

## Zelf je glucose meten!

Je kan je bloedsuikerwaarden meten met een glucosemeter. Met een naaldje prikt men in de vingertop zodat er zich een druppeltje bloed vormt. Zuig het bloed op met een teststrip en breng dit aan in de glucosemeter.

### Waarom je bloedsuikerwaarden meten?

Zelfmeting van je bloedsuikerspiegel betekent dat je:

- ◆ Actiever betrokken bent bij je ziekte en behandeling. Je wordt je bewust van de invloed van je eetgewoontes, lichaamsbeweging en geneesmiddelen op je bloedsuikerspiegel;
- ◆ Bij twijfel je je bloedsuikerspiegel kan controleren, bijvoorbeeld wanneer je je niet goed voelt en denkt aan hypo - of hyperglycemie. Zo kan je de gepaste maatregelen nemen;
- ◆ Je arts helpt de behandeling bij 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 dagboek, of worden door het toestel bijgehouden.

Voor betrouwbare resultaten bij zelfmeting van de bloedsuikerspiegel is het goed gebruik van de bloedglucosemeter belangrijk. Gebruik de teststrips en controle-oplossingen aangepast voor uw glucosemeter.



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

Bij het noteren van je bloedsuikerwaarden is het belangrijk te noteren wanneer je de meting uitgevoerd hebt: nuchter, na de maaltijd, voor het slapengaan, na het sporten, je gezondheidstoestand, inname van geneesmiddelen, (...). 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.

### Het meten van de bloedsuikerspiegel

- ◆ **Was je handen met warm water en zeep** om elk spoor van zweet, suiker, crème, etc. te verwijderen en vermijd elke besmetting. Warmte zorgt voor een betere bloedtoevoer in de vingers en vergemakkelijkt het vormen van een druppel bloed. Gebruik **geen alcohol of ontsmettingsmiddel want deze kunnen de resultaten vertekenen;**
- ◆ Droog de handen **zorgvuldig af** om te vermijden dat de bloeddruppel verdund wordt;
- ◆ **Gebruik bij elke prik een nieuwe lancet.** De prik zal minder pijnlijk en hygiënischer zijn. Gebruik nooit een lancet dat reeds door iemand is gebruikt;
- ◆ Indien de zelfprikker dit toelaat, kies je de best passende 'prikdiepte' en kracht (beginnen met de kleinste diepte en deze vergroten indien de bloeddruppel te klein is);
- ◆ **Prik aan de zijkant van de vinger, ter hoogte van de vingertop,** want daar is de prik het minst pijnlijk. Mijd hierbij de duim en wijsvinger;
- ◆ Prik niet steeds in dezelfde vinger, noch op dezelfde plaats, maar **varieer de prikplaats;**
- ◆ Indien de verkregen bloeddruppel te klein is, **masseer je de vinger** van de handpalm naar de vingertop toe om de bloedtoevoer te verhogen;
- ◆ **Plaats de bloeddruppel op de teststrook** ter hoogte van de testzone;
- ◆ Gebruik een nieuwe teststrook voor elke test;
- ◆ **Druk onmiddellijk na de prik op het wondje** met een propere zakdoek om de bloeding te stelpen;
- ◆ Werp gebruikte lancetten en teststroken weg in een daartoe bestemde container.

De streefwaarden van je bloedsuikerwaarden verschillen van persoon tot persoon. Ze worden bepaald in overleg met uw arts. De waarden aangegeven in de onderstaande tabel zijn indicatief.

Glycemie voor het ontbijt (nuchter)	70-110 mg/dl
Glycemie 2 uren na de maaltijd	< 180 mg/dl
Hypoglycemie	< 70 mg/dl
Hyperglycemie	> 180 mg/dl

Indien de resultaten lager liggen dan 70 mg /dl of hoger dan 180 mg/dl en je hebt geen last van andere ongemakken, herhaal je best de test om een foute meting uit te sluiten.

Heb je last bv. hongergevoel, vermoeidheid, zweten, ... of zijn de meetwaarden na een 2<sup>de</sup> meting van de bloedsuikerspiegel wéér te hoog of te laag, volg dan de aanbevelingen van je arts op.

**i** Voor meer info, lees ook de folder “Diabetes en hypoglycemie”!

## Gebruik en bewaring van de teststroken

- ◆ Controleer regelmatig de vervaldatum van de teststrips. Gebruik hen niet indien de vervaldatum verstreken is;
- ◆ Noteer de uiterste gebruiksdatum op de verpakking (vaak 3-6 maand na opening);
- ◆ Bewaar de teststroken in de oorspronkelijke verpakking op een droge plaats, beschut tegen direct zonlicht en ver van elke warmtebron;
- ◆ Zorg er voor dat je handen proper en droog zijn vooraleer je de teststroken gebruikt. De teststroken niet plooiën of snijden;
- ◆ Gebruik een nieuwe teststrip voor elke meting;
- ◆ Sluit onmiddellijk de verpakking na het uitnemen van een teststrook;
- ◆ Gebruik de teststrook meteen nadat je ze uit de verpakking haalt.

## Gebruik en bewaring van de controleoplossing

- ◆ Gebruik niet langer dan 3 maand na opening. Noteer daarom de uiterste gebruiksdatum op de verpakking!
- ◆ Bewaar de oplossing in de oorspronkelijke verpakking en op de juiste temperatuur. In de bijsluiter wordt het optimale temperatuursinterval gespecificeerd;
- ◆ Schud de verpakking goed voor gebruik en sluit ze goed na gebruik.

## Wanneer dient er een test met de controleoplossing te gebeuren?

- ◆ Om te oefenen zonder te hoeven prikken;
- ◆ Bij opening van een nieuwe verpakking teststroken;
- ◆ Eenmaal per week om de betrouwbaarheid van de glucosemeter en teststroken te controleren;
- ◆ Bij twijfel over de bekomen waarden.

**i** Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de Diabetes Liga. Bel gratis 0800-96 333 of mail naar [Infolijn@diabetes.be](mailto:Infolijn@diabetes.be)

