



Lassen Sie sich den
Gebrauch des Blutzucker-
messgerätes bei Übergabe
genau zeigen!

BLUTZUCKERMESSEN - ja aber wie?

Um eine möglichst korrekte Blutzuckermessung zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie folgende Punkte genau beachten:



- Waschen Sie ihre Hände vor der Messung – Essensreste können die Werte verfälschen.
- Vermeiden Sie das „Quetschen“ des Fingers bei der Blutstropfengewinnung.
- Lagern Sie die Teststreifen immer in der verschlossenen Dose und schützen Sie sie vor Hitze und Kälte.
- Verwenden Sie keine abgelaufenen Streifen.
- Achten Sie auf eine richtige Codierung des Gerätes.
- Vermeiden Sie mehrmaliges Auftragen von Blut auf das Testfeld!

Was die Messung zusätzlich beeinflussen kann:

- Zu hohe oder zu niedrige Umgebungstemperatur
- Lage in großer Höhe (Berg)
- Starke Sonneneinstrahlung bei der Messung
- Erhöhter Flüssigkeitsverlust z. B. durch Erbrechen oder Durchfall
- Hohe Harnsäurekonzentration im Blut
- Erhöhte Zufuhr von Vitamin C (Aspirin C bei Grippe!)

Meine Notizen:

Blutzuckermessen - Schritt für Schritt

- Legen Sie sich das Blutzuckermessgerät, die Stechhilfe und ein Papiertaschentuch bereit. Waschen Sie sich Ihre Hände mit Seife – bei kalten Händen mit warmem Wasser – so können Sie leichter Blut gewinnen.
- Nehmen Sie einen Teststreifen aus der Dose oder Schutzhülle und führen Sie ihn in das Gerät ein – es schaltet sich dadurch ein.
- Überprüfen Sie den aktuellen eingegebenen Code.
- Streichen Sie die Handflächen zu den Fingern hin mehrmals aus, dann auch den Finger den Sie stechen werden.
- Stellen Sie die Stechhilfe tief genug ein, damit Sie einen ausreichend großen Blutstropfen gewinnen können **ohne zu quetschen**.
- Stechen Sie seitlich mit der Stechhilfe in die Fingerbeere.
- Halten Sie den Sensor in den Blutstropfen bis das Gerät genügend Blut hat und ein Signal gibt.
- Warten Sie die Messzeit ab (von Gerät zu Gerät unterschiedlich).
- Vermerken Sie den Blutzuckerwert in Ihrem Tagebuch.



Wie oft und wann soll ich messen?

Wie oft und welcher Zeitpunkt für Ihre Blutzuckermessung sinnvoll ist, hängt von Ihrer Therapie ab. Sprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt darüber.

Zukünftig messe ich _____ pro Woche: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Nüchtern
- Vor jeder Mahlzeit
- Vor den Hauptmahlzeiten (3 x täglich)
- Treppenprofil
 - 1. Tag: Nüchtern und 1 bis 2 Stunden nach dem Frühstück
 - 2. Tag: Nüchtern und vor dem Mittagessen
 - 3. Tag: Nüchtern und vor dem Abendessen
 - 4. Tag: Eventuell nüchtern und vor dem Schlafengehen
- _____
- _____