

A close-up photograph of a person's hand reaching towards a body of water. The hand is positioned in the lower-left quadrant, with fingers slightly spread. The water is a clear, light blue, and the hand's reflection is visible on the surface. The background is a soft, out-of-focus blue sky and water horizon.

Blutzucker- selbstkontrolle

Besser messen für
mehr Lebensqualität

Blutzuckerselbstkontrolle

Ihr persönlicher Nutzen

Eine gute Stoffwechseleinstellung ist der Schlüssel für ein aktives, gesundes Leben mit Diabetes. Durch eine beständig gute Stoffwechseleinstellung können Sie das Auftreten von diabetesbedingten Folge- und Begleiterkrankungen vermeiden bzw. ihr Voranschreiten verhindern oder verzögern.



Die Blutzuckerselbstkontrolle bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Diabeseinstellung selbst erfolgreich zu beeinflussen.

Sie können feststellen, ob die gemeinsamen Bemühungen, die Sie mit Ihrem behandelnden Arzt unternehmen, auch den gewünschten Erfolg haben oder ob Sie etwas an der Behandlung verändern müssen.

Wenn Sie Ihren Blutzuckerspiegel selbst messen, können Sie akute Komplikationen wie eine Unter- oder Überzuckerung schnell erkennen. Entsprechend sicher und gezielt können Sie darauf reagieren.

• Die Blutzuckerselbstkontrolle hilft Ihnen zu lernen, wie sich

- Ihre Ernährung,
- die blutzuckersenkenden Medikamente,
- Bewegung und Sport,

- Reisen oder
- Krankheit

auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirken.

Vorgehensweise

Wie führe ich eine Blutzuckermessung korrekt durch?

Die modernen Blutzuckermessgeräte sind heute klein und handlich, sie benötigen nur eine kleine Blutmenge und sind einfach zu bedienen. Damit Sie zuverlässige Messergebnisse erhalten, haben wir wichtige und hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt.



Bevor Sie messen

• Messutensilien

Legen Sie sich zuerst alle benötigten Materialien wie Gerät, Teststreifen, Stechhilfe mit Lanzette, Tupfer, Tagebuch und Kugelschreiber zurecht.

• Händewaschen

Waschen Sie sich Ihre Hände mit Wasser und Seife. Trocknen Sie Ihre Hände gut ab. Verwenden Sie weder Desinfektions-spray noch Alkohol. Beides ist unter normalen hygienischen Bedingungen unnötig. So vermeiden Sie Hautreizungen und falsche Messwerte durch eventuell verbliebene Reste.

• Übereinstimmung der Codenummer

Vergewissern Sie sich, dass die Codenummer, die auf Ihrem Teststreifenbehältnis aufgedruckt ist, mit der Einstellung des Messgerätes übereinstimmt.

• Teststreifen

Entnehmen Sie einen Teststreifen aus dem Behältnis und verschließen Sie es gleich wieder.

Richtig messen

- **Stechhilfe benutzen**

Um einen Blutstropfen zu gewinnen, setzen Sie die Stechhilfe seitlich an der Fingerbeere auf. Hier spüren Sie den Einstich kaum.

- **Blutstropfen gewinnen**

Drücken Sie nur leicht, um einen Blutstropfen zu bekommen. Durch zu festes Quetschen besteht die Gefahr, dass der Blutstropfen durch austretende Gewebsflüssigkeit verdünnt wird.



- **Handpflege:**

Wechseln Sie zwischen den einzelnen Fingern ab und pflegen Sie Ihre Hände beispielsweise abends mit einer feuchtigkeitsspendenden Crème (z. B. Neutrogena Handcrème). So können Sie Hornhautbildung vermeiden, damit Sie den zur Blutzuckerbestimmung benötigten kleinen Tropfen problemlos gewinnen können.

Messzeitpunkte

Die Zeitpunkte der Blutzuckermessung sind je nach Behandlungsform unterschiedlich. Ihr Arzt oder der/die DiabetesberaterIn bespricht mit Ihnen die Zeiten, die für Sie persönlich sinnvoll sind.

Mögliche sinnvolle Messzeitpunkte

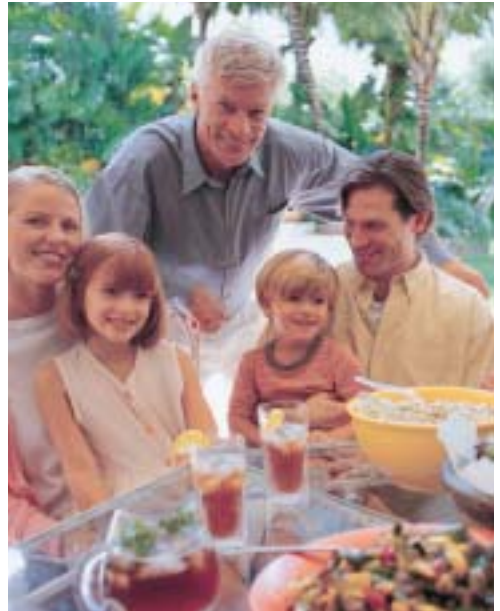
Bei Behandlung mit gesunder Ernährung und blutzuckersenkenden Tabletten messen Sie je nach Stoffwechsellage 2 bis 3 Mal pro Woche

- nüchtern
- 1,5 bis 2 Stunden nach einer Hauptmahlzeit, wie z. B. nach dem Frühstück

Ihren Blutzuckerspiegel.

Mehr Informationen erhalten Sie, wenn Sie z. B. einmal in der Woche über den Tag verteilt zu folgenden Zeitpunkten messen:

- nüchtern
- 1,5 bis 2 Stunden nach dem Frühstück
- 1,5 bis 2 Stunden nach dem Mittagessen
- vor dem Abendessen
- vor dem Schlafengehen



Messzeitpunkte

Bei Behandlung mit 2 Mal täglich Mischinsulin (CT = konventionelle Insulintherapie) messen Sie täglich

- vor der Insulininjektion morgens,
 - und vor der Insulininjektion abends
- Ihren Blutzucker.

Mehr Informationen erhalten Sie, wenn Sie Ihren Blutzucker auch ab und zu

- 1,5 bis 2 Stunden nach dem Frühstück,
 - vor dem Mittagessen,
 - und vor dem Schlafengehen
- messen.

Bei Injektionen von schnell wirkendem Insulin vor jeder Mahlzeit und ggf. Verzögerungsinsulin am Morgen oder/und vor dem Schlafengehen (ICT = intensivierte Insulintherapie) messen Sie täglich

- vor der Insulininjektion zum Frühstück,
- vor der Insulininjektion zum Mittagessen,
- vor der Insulininjektion zum Abendessen,
- und vor der Insulininjektion vor dem Schlafengehen.

Mehr Informationen über Ihren Blutzuckerlauf erhalten Sie, wenn Sie auch ab und zu

- 1,5 bis 2 Stunden nach dem Frühstück
 - und bei Verdacht auf nächtliche Unterzuckerung um 2.00 Uhr nachts
- messen.

Bestimmen Sie Ihren Blutzucker zusätzlich in besonderen Situationen wie:

- bei Anzeichen einer Unterzuckerung
- bei Krankheit und Unwohlsein
- vor und nach körperlicher Bewegung/Sport
- vor jeder Autofahrt
- auf Reisen
- bei Gewichtsreduktion



Dokumentieren Sie die gemessenen Blutzuckerwerte

Die Blutzuckerselbstkontrolle bringt Ihnen dann einen Nutzen, wenn Sie bzw. Ihr Arzt aus den gemessenen Werten Konsequenzen ziehen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Werte dokumentieren, beispielsweise in einem Diabetiker-Tagebuch.

Die Dokumentation

- ist ein wichtiges Hilfsmittel bei der Insulindosisanpassung
- hilft Ihnen, besondere Situationen zu vergleichen
- ist wichtig, um tageszeitliche Schwankungen zu erkennen
- ist die Grundlage für die Besprechung mit dem Arzt/dem Diabetesteam

Am besten können Ihr Arzt/das Diabetesteam Sie beraten, wenn Sie zu den gemessenen Werten noch weitere Informationen und Besonderheiten vermerken, wie z. B.

- Insulineinheiten,
- Menge der gegessenen Kohlenhydrate (BE/KE),
- mehr/weniger gegessen, als üblich,
- Zwischenmahlzeit ausgelassen,
- mehr/weniger Bewegung,
- Unterzuckerung,
- Krankheit, etc.



Sie haben auch die Möglichkeit, über eine Schnittstelle die in Ihrem Blutzuckermessgerät gespeicherten Daten mit Hilfe einer speziellen Software über den PC auszuwerten.

Sorgen Sie für Sicherheit

- **Überprüfen Sie die Codenummer**
- **Beseitigen Sie Reste von Zucker, Creme oder Schweiß an den Fingern**
- **Verwenden Sie kein Desinfektionsspray**
- **Vermeiden Sie starkes Quetschen an der Fingerbeere**
- **Überprüfen Sie die Teststreifen: Diese könnten verfallen, feucht geworden, zu lange geöffnet oder falsch gelagert worden sein**
- **Beachten Sie den zulässigen Temperaturbereich**

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.

LifeScan Kundenservice

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr

