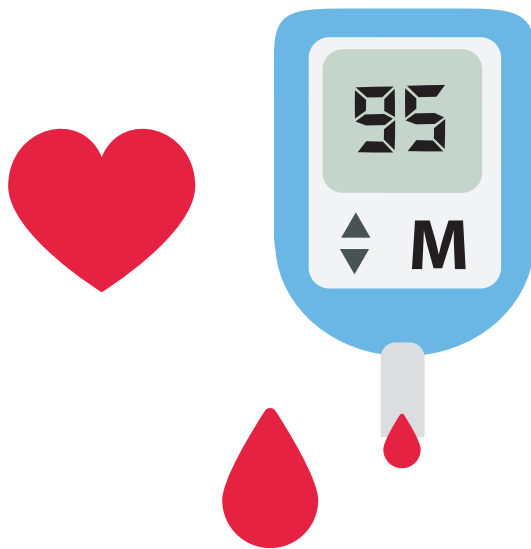


STAPPENPLAN GLUCOSE METEN VIA VINGERPRIK

Je kan zelf je glucosespiegel meten met een sensor of via een vingerprik met een glucosemeter. Hieronder leggen we stap voor stap uit hoe je de glucosespiegel, op een correcte manier, meet met een glucosemeter.

Karen Ruys, diëtiste-diabeteseducator, Projectverantwoordelijke Kenniscentrum, Diabetes Liga vzw



- Was en droog je handen goed. Was je handen met een neutrale zeep, of nog beter zonder zeep.
- Leg al het materiaal klaar: glucosemeter, doosje strips en prikpen. Vervang indien nodig het lancet in de prikpen. Je lancet vervang je best dagelijks. Stel je prikpen in op de juiste diepte.
- Steek een teststrookje in je glucosemeter of activeer er één door je meter aan te zetten.
- Sluit het doosje zo vlug mogelijk.
- Prik aan de zijkant van je vinger. Vermijd de duim en wijsvinger. Wissel voldoende van vinger af.
- Indien je te weinig bloed hebt, masseer de vinger van onder naar boven in plaats van op de prikplaats te duwen, want stuwning kan een fout resultaat geven. Wissel regelmatig van vinger.
- Laat de teststrook het nodige bloed aanzuigen.
- Na enkele seconden kan je het meetresultaat op de glucosemeter aflezen.
- Noteer de waarde eventueel in je dagboekje. Ze wordt uiteraard ook opgeslagen in het geheugen van het toestel. Met bijna alle meters heb je ook de mogelijkheid om via bluetooth of NFC verbinding te maken met een app.

TIPS:

- Het wassen van de handen met warm water, opent de bloedvaten en vergemakkelijkt het verkrijgen van een bloeddruppel.
- Hou de handleiding van je glucosemeter goed bij. Foutmeldingen (bv. een lege batterij) verschijnen vaak onder de vorm van 'codes' op het scherm van de meter.
- Bij abnormale glycemiewaarden kijk je best grondig na wat eventueel kan zijn misgegaan. Heb je net voordien bijvoorbeeld een stuk fruit gegeten en je handen niet gewassen? Zijn je handen niet helemaal droog? Was de bloeddruppel te klein?
- Je dient de vinger voor de vingerprik niet te ontsmetten. Dit wordt zelfs afgeraden. Alcohol droogt immers de huid uit en kan de meting ook beïnvloeden. Ontsmet je toch de vinger (bijvoorbeeld bij opname in een ziekenhuis), laat de ontsmettingsvloeistof dan steeds goed drogen, vooraleer je meet.