

BLUTZUCKER RICHTIG MESSEN:



1. Hände waschen

Am besten mit warmem Wasser die Hände waschen. Das regt die Durchblutung an. Danach gut abtrocknen, weil Wasserreste den Blutstropfen verdünnen könnten. Tipp für unterwegs: Finger mit etwas Wasser aus der Trinkflasche reinigen und mit einem Taschentuch abtrocknen.



2. Lanzette einsetzen

Nehmen Sie die Verschlusskappe der Stechhilfe ab, setzen Sie eine neue Lanzette ein. Drehen Sie die Schutzkappe der Lanzette ab, setzen Sie die Verschlusskappe wieder auf. Eventuell müssen Sie die Stechhilfe vor dem Einstich mit einer Spannvorrichtung spannen.



3. Teststreifen einführen

Nehmen Sie einen Streifen aus der Dose, und stecken Sie ihn in das Messgerät. Dadurch schaltet es sich ein. Bei einigen wenigen Geräten muss das Gerät bei Verwendung einer neuen Teststreifenpackung codiert werden – Infos dazu stehen in der Gebrauchsanleitung.



4. Piksen

Drücken Sie die Stechhilfe an die Fingerkuppe (seitlich – dort tut der Einstich am wenigsten weh). Betätigen Sie den Auslöser. Daumen und Zeigefinger schonen, weil diese im Alltag am häufigsten gebraucht werden. Auf warme Finger achten. Tipp: Kommt nicht genug Blut, drücken Sie die Fingerkuppe sanft, oder streichen Sie den Finger mit leichtem Druck zur Kuppe hin aus. Wichtig: Nicht quetschen, das kann das Ergebnis verfälschen.



5. Blut auftragen

Halten Sie den Streifen vorsichtig an den Blutstropfen, sodass Blut angesogen wird. Tipp: Haben Sie den Tropfen mit dem Streifen verwischt, kann dieser nicht genug ansaugen. Bei einigen Geräten (bitte in der Gebrauchsanleitung nachsehen) können Sie nachträglich Blut auf denselben Streifen nachdosieren, bis die Menge reicht.



6. Ergebnis notieren

Notieren Sie den Wert mit Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutzucker-Tagebuch. Schreiben Sie auch auf, was den Blutzuckerwert beeinflusst haben könnte (z.B. Essen, Sport, Krankheit,...)