



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



## BLUTZUCKERMESSEN – JA, ABER WIE?

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



Foto: © Aleksandar Kosev/ Fotolia.com

- Waschen Sie Ihre Hände vor der Messung – Essensreste können die Werte verfälschen.
- Vermeiden Sie das „Quetschen“ des Fingers bei der Blutstropfengewinnung. Massieren Sie Ihren Finger vor dem Stechen.
- Lagern Sie die Teststreifen immer in der verschlossenen Dose und schützen Sie sie vor Hitze, Kälte und Feuchtigkeit.
- Verwenden Sie keine abgelaufenen Streifen.
- 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:

---

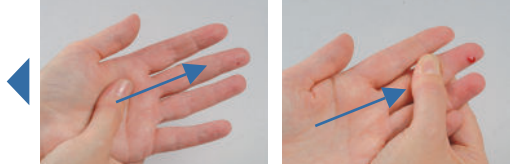
---

---

---

---

# 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.
- Streichen Sie die Handfläche zu den Fingern hin mehrmals aus, dann auch den Finger, in 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 aufgenommen hat und ein Signal ertönt.
- Warten Sie die Messzeit ab (wird am Bildschirm angezeigt).
- Vermerken Sie den Blutzuckerwert in Ihrem Tagebuch. Das Gerät speichert automatisch eine gewisse Anzahl an Ergebnissen samt Datum und Uhrzeit.

## Wie oft und wann sollen Sie messen?

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



### Wie oft und wann messe ich?

Zukünftig messe ich \_\_\_\_\_ pro Woche. (Zutreffendes bitte ankreuzen.)

- ☐ Nüchtern
- ☐ Vor jeder Mahlzeit
- ☐ Vor den Hauptmahlzeiten (3 x täglich)
- ☐ 2 Stunden nach Beginn der Hauptmahlzeiten
- ☐ Vor dem Schlafengehen
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_