

So messen Sie Ihren Blutzucker richtig

- Legen Sie **alle Utensilien** bereit, die Sie zum Blutzuckermessen benötigen: Blutzuckermessgerät, Teststreifen, Lanzette (ggf. mit Stechhilfe), Tagebuch und Kugelschreiber.
- **Waschen Sie sich** vor dem Blutzuckermessen **die Hände** mit warmem Wasser und Seife, trocknen Sie danach die Hände gründlich ab. Fehlt die Waschgelegenheit, reinigen Sie die Hände mit einem feuchten Taschentuch. Desinfektionsspray oder Alkohol sind nicht notwendig und können sogar das Testergebnis verfälschen.
- Entnehmen Sie den **Teststreifen** immer nur mit trockenen Fingern und verschließen Sie das Röhrchen gleich wieder. Verwenden Sie keine Teststreifen mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum und bewahren Sie die Teststreifen ausschließlich in der Originalverpackung auf.
- Benutzen Sie zum Blutzuckermessen die **seitliche Fingerkuppe**. Hier ist das Stechen weniger schmerzhaft als in der vorderen Fingerkuppe.
- Verwenden Sie zum Blutzuckermessen am besten den **dritten bis fünften Finger** und schonen Sie Daumen und Zeigefinger, die Sie im Alltag häufig benötigen.
- Lassen Sie vor dem Stechen **Blut in den Finger fließen**, zum Beispiel durch „Ausschütteln“ der Hand nach unten oder leichtes Massieren. Dann müssen Sie nicht so tief stechen.
- Sogenannte **Stechhilfen** können die Blutentnahme erleichtern, weil das Stechen automatisch ausgelöst wird. Stellen Sie hierfür die Stichtiefe so niedrig ein, dass die gewonnene Blutmenge gerade reicht.
- **Verwenden Sie Lanzetten nur einmal**. Eine benutzte Lanzette ist nicht mehr steril und birgt die Gefahr einer Infektion bei erneuter Verwendung. Außerdem verbiegt sich die Lanzette beim Einstechen und wird stumpf, wodurch zusätzlich die Haut verletzt werden kann.
- Um den Blutstropfen zu gewinnen, **drücken Sie bitte den Finger nur leicht**. Durch zu festes Drücken können die Blutwerte verfälscht werden.
- Halten Sie den **Blutstropfen vorsichtig** an den in das Gerät eingelegten Streifen, so dass das Blut ins Testfeld eingesogen wird. Wie genau Sie das Blut auf den Teststreifen aufbringen, hängt vom jeweiligen Messsystem ab. Einige Geräte messen erst, wenn die Blutmenge ausreicht. Bitte beachten Sie hierfür die **Anleitung Ihres Messgerätes**.
- **Dokumentieren Sie jeden Messwert** mit Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutzuckertagebuch. Notieren Sie hier auch Angaben zu Kohlenhydrateinheiten, Insulin- bzw. Medikamentendosis und besondere Ereignisse wie sportliche Betätigung, Krankheit oder Stress.
- **Pflegen Sie Ihre Haut** nach dem Einstich. Handcreme oder Cremeschaum mit Feuchtigkeitsbindern wie Glycerin und Harnstoff (Urea) sind wohltuend für die Hände.
- Wenn Ihre Fingerkuppen stark verhornen, **entfernen Sie die Hornhaut** 2-3 Mal pro Woche behutsam mit einem Bimsstein, einem Hornhautschwamm oder einer Sandblattfeile.
- **Nehmen Sie Ihr Tagebuch zu jedem Arztbesuch mit**. Tragen Sie Ihre Werte immer ehrlich und ungeschönt in Ihr Tagebuch ein. Nur so kann Ihr Arzt erkennen, ob Ihre Blutzuckereinstellung ausreichend ist und nur so kann er Ihnen helfen, diese bei Bedarf zu optimieren.