

Stappenplan

Thuis meten bloedglucose met vingerprik

Met je huisarts of praktijkondersteuner heb je afgesproken hoe vaak, en op welke momenten, je je bloedsuiker meet. Je meet bijvoorbeeld op de volgende momenten:

- Als je nuchter bent (8 uur of meer niets hebt gegeten of gedronken). Water of thee zonder melk en suiker mag je wel gedronken hebben.
- Vlak voor het eten: ontbijt, lunch of avondeten
- Ongeveer 1,5 uur na het eten
- Voordat je gaat slapen
- Op een ander moment op de dag. Bijvoorbeeld als je denkt dat je bloedsuiker te laag is.

Stap 1: Was je handen

- Was je handen met zeep en warm water (met warme handen komt het bloed makkelijker uit je vingertop)
- Droog je handen goed af

Stap 2: Leg het materiaal klaar

- Leg het materiaal klaar: glucosemeter, doosje strips en prikpen
- Vervang het lancet in de prikpen. Doe dit bij elke prik.
- Stel je prikpen in op de juiste diepte
- Doe de teststrip in de glucosemeter en sluit het doosje zo snel mogelijk

Stap 3: Meet je bloedglucose

- Kies je middelvinger of ringvinger (wissel hiermee)
- Prik in de zijkant van de vingertop
- Wrijf voorzichtig met de duim en wijsvinger van je andere hand over de geprikte vinger (van beneden naar je vingertop). Er komt dan een druppel bloed uit je vinger.
- Hou de druppel op de juiste plek tegen de teststrip. Wacht tot de bloedsuikermeter gaat meten.
- Na een paar seconden zie je de meetresultaten op je bloedsuikermeter.

Stap 4: Noteer de gemeten waarde

- Noteer de meetwaarde direct in het online patiëntenportaal 'Spreekuur.nl' of eerst op papier. Net wat voor jezelf het handigst is.
- Met de huisarts of praktijkondersteuner heb je afgesproken welke gemeten waarde(s) je doorgeeft en hoe vaak je dit doet.

Wat is een goede bloedsuiker?

Je bloedsuiker verandert op een dag. Dit komt door wat je eet en doet en door je slaap. Goede waarden voor je bloedsuiker bij diabetes type 2 zijn:

- In de ochtend voor het eten of drinken: tussen de 4,5 en 8 (nuchtere bloedsuiker)
- Twee uur na het eten: een waarde lager dan 9

Tussen 4,5 en 9 lukt niet bij iedereen. Je spreekt met je zorgverlener af wat jouw bloedsuiker mag zijn.

Wanneer contact opnemen met je huisarts als je zelf je bloedsuiker meet?

Met je huisarts of praktijkondersteuner maak je een afspraak in welke situaties je contact opneemt met de huisartsenpraktijk.

Instructievideo

Scan eventueel de QR-code voor een instructievideo 'Bloedsuiker meten' van Apotheek.nl

