



Richtig Blutzucker messen

Ein Leitfaden



Liebe Diabetikerin, lieber Diabetiker,

Blutzuckermessen – eigentlich kinderleicht. Ein Piks in die Fingerbeere, etwas Blut auf den Teststreifen, und nach wenigen Sekunden zeigt das Messgerät automatisch den Blutzuckerwert an.

Trotzdem gibt es einige Fehlerquellen, auf die wir Sie hinweisen möchten und einige gute Tipps, die Ihnen das Messen erleichtern und Ihre Messergebnisse zuverlässiger machen.

Für detaillierte Hinweise zum korrekten Umgang mit Ihrem persönlichen Blutzuckermessgerät beachten Sie bitte sorgfältig die Ihrem Gerät beiliegende Bedienungsanleitung.

Für den fachlichen Inhalt dieser Broschüre danken wir der Autorin Diabetesberaterin Schwester Gisela Müller, Diabetes-Schwerpunktpraxis Dr. Funke, Potsdam.

Zu Beginn unseres kleinen Leitfadens ein paar allgemeine hilfreiche Hinweise:

Vermeidung einer mühsamen und schmerzhaften Blutgewinnung:

- Lanzetten regelmäßig auswechseln, denn die fein geschliffene Metallspitze ist schon nach der ersten Benutzung verbogen. Dies verursacht beim nächsten Stechen unnötige Schmerzen.
- Zur Blutentnahme vorzugsweise den Mittel-, Ring- oder kleinen Finger nutzen. An Zeigefinger und Daumen ist die Hornhaut meist dicker, was die Blutgewinnung erschwert.
- Verwenden Sie die Außenseite der Fingerspitze, an der die Blutentnahme erfolgen soll. Am besten die rechte Fingerseite der linken Hand oder die linke Fingerseite der rechten Hand.
- Eventuell die Fingerspitze des Fingers, an dem die Blutentnahme erfolgen soll, massieren, um eine bessere Blutentnahme zu erreichen.

Vermeidung einer zu geringen Blutmenge:

- Arme vorsichtig schütteln oder Hände seitlich herunter hängen lassen.
- Eventuell sanftes Ausstreichen der Arme und Handflächen in Richtung Finger.

Blutzuckerselbstkontrolle – Schritt für Schritt:

1. Wahl der Blutentnahmestelle

- Es können alle Fingerspitzen verwendet werden.
- Einige Blutzuckermessgeräte bieten als Alternative die Möglichkeit der Blutentnahme aus dem Daumenballen bzw. dem Unterarm. (Dies sollten Sie jedoch zunächst mit dem behandelnden Arzt besprechen.)

2. Vorbereitung der Stechhilfe zur Gewinnung des Blutstropfens

- Ziehen Sie die vordere Verschlusskappe der Stechhilfe ab.
- Stecken Sie die Lanzette in den Lanzettenhalter, bis diese fest sitzt.
- Drehen Sie nun die Schutzkappe von der Lanzette ab. Heben Sie die Schutzkappe zur späteren Entsorgung der benutzten Lanzette auf.
- Setzen Sie die Verschlusskappe wieder auf die Stechhilfe auf.
- Legen Sie die Tiefe des Einstiches in die Fingerbeere mittels des Stufenreglers für die Einstichtiefe fest.



Hinweis:

Die niedrigste Zahl entspricht der geringsten Einstichtiefe.

3. Vorbereitung und Durchführung der Blutzuckermessung

- Nach Möglichkeit die Hände mit warmem Wasser waschen, um die Messung in einem sauberen, gut durchbluteten Hautbereich zu garantieren. Trocknen Sie Ihre Hände anschließend gut ab.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Messung, dass die Codenummer bzw. Kalibrierungsnummer auf der Messgeräteanzeige mit der Code- bzw. Kalibrierungsnummer der benutzten Teststreifen übereinstimmt.
- Ist dies nicht der Fall, bitte die richtige Code- bzw. Kalibrierungsnummer einstellen (siehe Bedienungsanleitung Ihres Blutzuckermessgerätes).
- Entnehmen Sie den Teststreifen aus der Folie bzw. dem Teststreifenröhrchen und verschließen Sie dieses sofort wieder.
- Schieben Sie den Teststreifen mit den schwarzen Linien in die Teststreifenöffnung an Ihrem Gerät.
- Das Messgerät schaltet sich automatisch ein. Vergleichen Sie noch einmal die Code- bzw. Kalibrierungsnummer.
- Zur besseren Blutentnahme können Sie die Fingerspitze des Fingers, an dem die Blutentnahme erfolgen soll, leicht massieren.



- Nutzen Sie zur Blutentnahme vorzugsweise den Mittel-, Ring- oder kleinen Finger (an Zeigefinger und Daumen ist die Hornhaut meist dicker, was die Blutgewinnung erschwert).
- Verwenden Sie zur Blutgewinnung die Außenseite der Fingerspitze.



Hinweis:

Am besten die rechte Fingerseite der linken Hand oder die linke Fingerseite der rechten Hand.

- Ziehen Sie den hinteren Teil der Stechhilfe (die Spannvorrichtung) heraus und lassen Sie diese anschließend wieder einrasten.
- Setzen Sie nun die Stechhilfe auf die Außenseite der Fingerbeere und drücken Sie den Auslöseknopf.
- Durch ein leichtes Drücken am Finger erhalten Sie den gewünschten Blutstropfen.

Hinweis:

Den Finger nicht stark quetschen, sonst wird der Blutstropfen mit Gewebewasser verdünnt und der gemessene Blutzuckerwert kann verfälscht werden.

- Erst wenn das Symbol für „Blut auftragen“ kommt, tragen Sie Ihr Blut auf den Teststreifen auf.

Hinweis:

Achten Sie auf einen ausreichend großen Blutstropfen (moderne Geräte brauchen nur minimale Blutmengen).

- Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung für das Blutauftragen.
- Halten Sie den Blutstropfen an den Teststreifen bis die Messung beginnt.
- Die meisten Messgeräte ziehen die benötigte Blutmenge automatisch ein.

Hinweis:

Um unnötigem Teststreifenverbrauch vorzubeugen und zuverlässige Ergebnisse zu erzielen, startet bei den Messgeräten FreeStyle Mini™, FreeStyle Freedom™ und Precision® Xceed™ der Messvorgang erst, wenn ausreichend Blut auf dem Teststreifen ist. Nach dem ersten Blutauftrag haben Sie beim Precision® Xceed™ 5 Sekunden und bei den FreeStyle™ Geräten 60 Sekunden Zeit zusätzlich Blut aufzutragen.



- Nach erfolgter Messung zeigt Ihr Gerät den Blutzuckerwert an.
- Tragen Sie den Blutzuckerwert in Ihr Blutzuckertagebuch ein.



5. Mögliche Fehlerquellen bei der Blutzuckermessung

Fehlerquelle	Auswirkung / Folge	Mögliche Veränderung des Blutzuckerwertes	Lösung
<ul style="list-style-type: none"> Ungewaschene Hände 	Rückstände von Nahrungsmitteln, Schmutz oder Schweiß können die Messergebnisse erheblich verfälschen	↑ ↓	Hände nur mit warmem Wasser gut waschen
<ul style="list-style-type: none"> Feuchte Finger 	Verdünnung der Blutprobe	↓	Die Hautstelle muss vor der Blutentnahme immer trocken sein
<ul style="list-style-type: none"> Desinfektion mit Ethanol 	Alkoholorückstände an den Fingern können die enzymatische Reaktion beeinflussen	↑ ↓	Hände nicht mit Alkohol sondern nur mit warmem Wasser reinigen
<ul style="list-style-type: none"> Starkes Pressen der Fingerbeere bei der Blutentnahme 	Die Blutprobe wird mit Gewebewasser verdünnt und der ermittelte BZ-Wert fällt zu gering aus	↓	Moderne Geräte brauchen nur minimale Blutmengen. Zusätzlich können Sie die Hautstelle vor dem Einstich sanft massieren und Sie sollten niemals in kalte Finger stechen
<ul style="list-style-type: none"> Die aufgetragene Blutmenge ist zu gering 	Die Messung startet obwohl das Testfeld nicht ausreichend bedeckt ist (Bei Abbott Diabetes Care Blutzuckermessgeräten durch automatische Blutvolumenkontrolle verhindert)	↑ ↓	Arm kurz nach unten hängen lassen, damit genug Blut in die Hand fließen kann und Handflächen in Richtung Finger sanft ausstreichen
<ul style="list-style-type: none"> Haltbarkeitsdatum der Teststreifen überschritten 	Das Enzym auf dem Teststreifen verliert an Aktivität	↓	Bitte auf das Haltbarkeitsdatum achten
<ul style="list-style-type: none"> Falsche Lagerung der Teststreifen 	Feuchtigkeit und Temperatur können enzymatische Reaktionen beeinflussen	↑ ↓	Die Teststreifen nur in der verschlossenen Originalverpackung lagern und Angaben zur Lagertemperatur in der Packungsbeilage der Teststreifen beachten
<ul style="list-style-type: none"> Das Gerät ist falsch oder gar nicht codiert 	Der gemessene Wert kann falsch sein	↑ ↓	Bei Anbruch einer neuen Teststreifenpackung auf die Kalibration achten
<ul style="list-style-type: none"> Falsche Einstellung der Geräteeinheiten 	Die Verwechslung von mg/dl und mmol/l kann zu Fehlinterpretationen des Messwertes führen	↑ ↓	Die Einstellung der Einheiten vor Beginn der Blutzuckermessung überprüfen
<ul style="list-style-type: none"> Einnahme von Medikamenten 	Vitamin C, Paracetamol, ASS, Heparin etc. können die Blutzuckerwerte verfälschen (Keine signifikanten Einflüsse durch gängige Störsubstanzen bei den FreeStyle™ Teststreifen und dem Teststreifen Precision Xtra™ Plus aufgrund des patentierten Enzymsystems)	↑ ↓	Hinweise in der Packungsbeilage der Teststreifen beachten
<ul style="list-style-type: none"> Berühren des Teststreifens beim Blutauftrag 	Berühren oder Verbiegen des Teststreifens während des Blutauftrags können Messwerte verfälschen	↑ ↓	Abbott Diabetes Care Blutzuckermessgeräte produzieren auch beim Berühren/Verbiegen des Teststreifens zuverlässige Messwerte



Friends for Life

Kostenfreie Service-Nr.:
08 00 / 5 19 95 19

ABBOTT

Abbott Diabetes Care

Max-Planck-Ring 2
65205 Wiesbaden, Deutschland
kostenfreie Service-Nr.: 08 00 / 5 19 95 19
Fax: 0 61 22 / 58 23 85
www.Abbott-Diabetes-Care.de

ABBOTT

Abbott Diabetes Care

Perfektastraße 84A
1230 Wien, Österreich
kostenfreie Service-Nr.: 08 00 / 93 00 93
Fax: 01-891 22 - 44
www.Abbott-Diabetes-Care.at

ABBOTT

Abbott Diabetes Care

Neuhofstrasse 23
6341 Baar, Schweiz / Suisse / Svizzera
Anwendungsberatung: / Service après-vente: /
Servizio assistenza clienti:
Tel.: 08 00 - 80 44 04
www.Abbott-Diabetes-Care.ch



 **Abbott**
Diabetes Care