

Instructie bloedglucose thuismeting

Datum	Nuchter	Na ontbijt	Voor lunch	Na lunch	Voor avondeten	Na avondeten	Voor nacht	Klachten	Waarom gemeten?

Instructies

- Was uw handen met zeep en warm water. Als uw handen warm zijn, komt het bloed makkelijker uit uw vingertop.
- Droog uw handen goed af.
- Gebruik geen ontsmettingsmiddel. Het is niet nodig en maakt de meting onbetrouwbaar
- Doe de teststrip in de bloedsuikermeter.
- Kies uw middelvinger of ringvinger en prik in de zijkant van de vingertop.
- Wrijf met de duim en wijsvinger van uw andere hand over de geprikte vinger, van beneden naar boven. Er verschijnt dan een druppel bloed.
- Houd de druppel op de juiste plek tegen de teststrip.
- Meestal kunt u na 5 seconden op het beeldscherm van de bloedsuikermeter zien hoe hoog uw bloedsuiker is.
- Noteer eventueel waarom u gemeten heeft: controle, klachten van lage bloedsuiker (trillen, duizelig, zweten, honger hoofdpijn), overgeven, diarree, werktijden anders of lange reis.

Bloedglucose thuismetingenformulier

Naam:

Geboortedatum:

Praktijkverpleegkundige/huisarts:

Bijzonderheden:

Op www.thuisarts.nl vindt u nog nadere informatie:
In het filmpje **Bloedsuiker meten** ziet u ook hoe het moet.