

# Praktische richtlijnen voor zelfcontrole

## Belang van handen wassen

Het belangrijkste van bloedglucosewaarden bepalen is: **handen wassen!** Niet om hygiënische redenen maar omdat er glucose aan de vingers kan zitten van etensresten. U krijgt dan niet de waarde van uw bloedglucose maar van de glucose op uw vingers.

Als u de handen niet kunt wassen, veeg dan de eerste bloeddruppel weg en gebruik de tweede druppel.

### Bloedsuiker prikken

- Lancet in prikpen doen
- Prikdiepte instellen
- Prikpen spannen
- Meter aanzetten (indien nodig) Bij de Mobile kapje onder aan de meter open schuiven.
- Teststrip klaarleggen / in meter plaatsen bij overige meters
- Bloed prikken
- Eerste druppel afvegen (alleen als handen niet gewassen kunnen worden)
- Bloeddruppel op teststrip aanbrengen
- Wachten op uitslag
- Uitslag in diabetesdagboekje noteren
- Lancet en teststrip in naaldencontainer doen (Mobile nieuw lancetje klaarzetten door  
Schuif van lancethouder heen en weer te bewegen, getal loopt af van 6 naar 1, Soor het  
dichtschuiven van stripafsluiting wordt gebruikte strip doorgedraaid en staat nieuwe klaar bij  
het opnieuw openen van de schuif, zie gebruiksaanwijzing meter.)
- Materiaal opbergen

### Als u slecht bloedt, kunt u het volgende proberen

- Prikdiepte hoger instellen
- Handen wassen met warm water
- Handen laten hangen langs het lichaam
- Stuwen vanuit de handpalm omhoog naar de vinger

4

### Stuwen

U mag niet gaan stuwen door te duwen op de vingertop want er komt dan wondvocht mee. Het is te vergelijken met een glas water. Laat één druppel rode ranja in het glas vallen en het water kleurt rood maar smaakt niet lekker. Hetzelfde gebeurt met wondvocht. Het ziet wel rood maar het bevat alleen vocht. De uitslag mag dan niet als nauwkeurig beschouwd worden.

## Lancetten

### Elke keer een nieuwe lancet

Lancetten (en ook naalden) hebben een siliconenlaagje om het chirurgisch staal heen. Dit zorgt ervoor dat er een mooi rond gaatje in de huid komt, dat ook snel weer heelt. Na één keer prikken gaat dat laagje eraf en komen er minuscule bramen aan. Ook de punt van de lancet wordt krom naarmate er vaker mee geprikt wordt. Dus voor het behoud van uw vingers is het nodig om elke keer met een nieuwe lancet te prikken.

### Waar mag geprikt worden?

In duim en wijsvinger liever niet. Als u iets oppakt, doet u dat namelijk met uw duim en wijsvinger. Beter kunt u de middelvinger, de ringvinger en de pink van beide handen gebruiken. Prik niet bovenop de vingertop want daar zitten de meeste tastzintuigen. Dit is pijnlijker. Aan de zijkanten van de vingertoppen kunt u wel prikken. Voor het behoud van uw vingers is het goed om af te wisselen tussen de linker- en rechterkant van de vingertoppen. Neem ook iedere keer een andere vinger.

### AST : Alternative Site Testing

AST betekent: op een andere plaats prikken dan in uw vingers. In de meeste bijsluiters staat dat u overal mag prikken; in de armen of benen. In laboratoria van ziekenhuizen is geconstateerd dat waarden geprikt in de muis van de hand en het dikke deel onder de pink overeenkomen met de waarden van een vingerprik. Kiest u ervoor om in uw arm of been te prikken, dan meet u de bloedglucosewaarde van een uur daarvoor. Dit komt omdat de bloeddorstrooming in de armen en benen minder goed is, dan die in de vingers.

Daarom moet u voor een nuchtere glucosewaarde of bij acute situaties, bijvoorbeeld bij een dreigende hypo, altijd in een vinger prikken. AST kan een uitkomst zijn voor mensen die halfzijdig verlamd zijn of voor mensen die hun vingers voor hun werk nodig hebben, bijvoorbeeld muzikanten, koks of hoveniers. Ook kan iemand de voorkeur geven aan AST. Overleg altijd met uw diabetesverpleegkundige als u AST overweegt.

### Meetsystemen

Vroeger bestonden er strips waarop u een druppel bloed moest laten vallen. De moderne strips hebben een aanzuigsysteem. Hierbij houdt u de bloeddruppel tegen de strip aan en die zuigt het bloed vervolgens op. Het voordeel hiervan is dat u minder bloed nodig heeft om een bloedglucosewaarde te bepalen.

### Houdbaarheidsdatum

Teststrips hebben een houdbaarheidsdatum. Deze staat op elke verpakking vermeld. Tot deze datum blijven de teststrips goed als de verpakking onaangebroken is. Als de verpakking is geopend, zijn de teststrips maximaal drie maanden houdbaar, tenzij anders vermeld in de bijsluiter. Als de teststrips in een potje zitten, moet de deksel metéén na het pakken van een strip gesloten worden. Teststrips zijn gevoelig voor licht (ook daglicht) en luchtvochtigheid. Als teststrips te lang blootgesteld

worden aan licht en luchtvochtigheid, loopt de houdbaarheid erg snel terug.

U dient de teststrips te bewaren in eigen verpakking.

De Mobile meter blokkeert als houdbaarheidsdatum verstreken is.

Helaas meten de meeste bloed-glucosemeters wel een bloedglucosewaarde met een verlopen teststrip. U kunt dan niet meer vertrouwen op de waarde en moet deze als 'niet nauwkeurig' beschouwen.

### **Codering**

#### **In De Mobile meter hebben de strips geen code.**

Over het algemeen hebben Teststrips een code. Ook deze staat op elke verpakking. Als de code in de meter en de code op de strips niet met elkaar overeenkomen, moet u de glucosewaarde als 'niet nauwkeurig' beschouwen. Als er nieuwe meters op de markt komen, proberen de fabrikanten hier rekening mee te houden. Vandaar dat de laatste nieuwe meters óf een codering in de teststrip hebben (dan is coderen niet meer nodig) óf een error (foutmelding) geven bij verlopen teststrips.

## **Bloedglucosewaarden**

### **Uitslagen vergelijken**

U mag en kunt geen uitslagen van verschillende bloedglucosemeters met elkaar vergelijken, zelfs geen uitslagen van meters van hetzelfde merk. TNO (keuring voor bloedglucosemeters) zegt, dat de uitslagen van meters 10 tot 15% mogen afwijken. Daarnaast is het belangrijk om te weten of u op de juiste manier heeft gemeten, met dezelfde bloeddruppel, enzovoort.

Dus: nooit vergelijken! Ga uit van de waarde, gegeven door uw eigen bloedglucosemeter.

Het is belangrijk uw bloedglucosemeter één keer per jaar te laten keuren. Dit kan gedaan worden door het laboratorium van een ziekenhuis of tijdens een metercontroledag.

### **Factoren die uitslagen beïnvloeden**

De nauwkeurigheid van de uitslag van de zelfcontrole is afhankelijk van de prestatie van de bloedglucosemeter, de vaardigheid van de gebruiker, de kwaliteit van de teststrips en overige factoren:

#### **Bloedglucosemeter**

- Verkeerd gecodeerd
- Defect

#### **Teststrips**

- Verlopen (over de datum, verkeerd bewaard)
- Onjuist (niet passend bij de meter)

#### **Gebruikersfouten**

- Handen niet wassen
- Onvoldoende groot bloedmonster
- Verkeerd aanbrengen bloedmonster op de teststrip
- Stuwen op de vingertop
- Verkeerd instellen meter (mmol/l is goed in Nederland,

mg/dl in het buitenland)

- Vuile meter
- Verkeerd noteren van de uitslagen

### **Overige factoren**

- Hoogte, omgevingstemperatuur en vochtigheid