

Leben mit Diabetes

Selbstkontrolle

Blutzuckermessung

Zweck der Selbstkontrolle

- **Überprüfung** der Therapie
- **Beurteilung** der Therapie
- schnelle **Ermittlung** von Werten

Hinweise zur Blutzuckermessung

- saubere Hände
- kein Desinfektionsmittel
- keine Handcreme

Hinweise zur Blutzuckermessung

- Lanzette wechseln
- Lanzette nur einmal verwenden
- Teststreifen: licht- und feuchtigkeitsempfindlich

Hinweise zur Blutzuckermessung

- Haut nach Messung pflegen
- Diabetestagebuch führen
- Diabetestagebuch zum Arztgespräch mitnehmen

Blutzuckermessgerät

muss ISO Norm unterliegen

- Gewährleistung auf richtige Werte

steht zur Verfügung

- vom Arzt erhalten

Beschaffung von Streifen und Lanzetten

- Diabetesambulanz/Ärzt*innen/Internist*innen schreiben Verordnungsschein
- Verordnungsschein an Krankenkasse senden
- Quartalsbedarf wird ausgehändigt/zugesendet

Zeitpunkt und Häufigkeit der Messung

hängt von Therapie ab:

- Tabletten: 1 mal tgl.
- Insulin mit Arzt besprechen

grundsätzlich:

- vor Mahlzeiten

genauere Infos von betreuendem Diabetesteam

Blutzucker - Normwerte

Nüchtern	ca. 80 – 100 mg/dl
1 Stunde nach dem Essen	ca. 140 – 160 mg/dl
2 Stunden nach dem Essen	ca. 120 – 140 mg/dl
3 Stunden nach dem Essen	ca. 100 – 120 mg/dl
4 – 5 Stunden nach dem Essen	ca. 80 – 100 mg/dl (wie nüchtern)

Glukosemessung mittels Sensor

- **automatische** Messung
- **kontinuierliche** Aufzeichnung
- Therapie kann **verfeinert** werden
- **genauere** Überprüfung/Identifizierung von Einflussfaktoren

Glukosemessung mittels Sensor

- Fingerstich dient der Kontrolle
- Fingerstich nur alle drei Tage notwendig

**Nähre Informationen erhalten Sie von
Ihrem betreuenden Diabetesteam.**