

# **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.**