

Hoofdstuk 2

Bloedsuiker meten

Als je diabetes hebt moet je regelmatig je bloedsuiker prikken. Regelmatig meten draagt bij aan een goede instelling. Hoe meet ik mijn bloedsuiker, wanneer moet ik mijn bloedsuiker prikken en wat is een goede waarde?

Metten hoe doe ik dat

Je meet je bloedsuiker in een klein druppeltje bloed uit de top van je vinger.

Het beste is om aan de zijkant van de vingertop te prikken.

Bij voorkeur prikken in je middelvinger, ringvinger of pink. Niet in je duim of wijsvinger, deze gebruik je veel om dingen op te pakken of mee te voelen.

- Was je handen met water en zeep en droog ze goed af.
- Maak eerst de prikpen klaar en dan de meter.
- Zorg dat de prikpen goed is ingesteld.
- Doe een stripje in je meter.
- Prik aan de zijkant van je pink, ringvinger of middel vinger.
- Gebruik voor de meting de eerste druppel bloed (alleen wanneer je handen niet schoon zijn, moet je de eerste druppel afvegen).
- Breng het bloed aan op een teststrookje.
- Lees het teststrookje af met de bloedglucosemeter.
- Gebruik elke lancet (naaldje voor in de prikpen) maar één keer.
- Doe gebruikte lancetten en stripjes in de naaldencontainer.

Wanneer moet ik mijn bloedsuiker prikken

Als je diabetes hebt moet je regelmatig je 'bloedsuikerspiegel' controleren door je bloedsuiker te prikken. Je moet je bloedsuiker minimaal 4 keer per dag prikken, dit doe je op de volgende tijdstippen:

- Nuchter(= voor je ontbijt)
- Voor je middageten
- Voor je avondeten
- Voordat je gaat slapen
- Als je het gevoel hebt dat er iets niet in orde is.

Het kan zijn dat de kinderarts of diabetesverpleegkundige je vraagt om ook op andere tijden een bloedsuiker te prikken, dit noemen we een 7 punts curve.

Dit betekent naast de genoemde tijden ook 1,5 tot 2 uur na de maaltijd. Dit om te zien of de insuline die je bij de maaltijd geeft voldoende is.

Daarnaast kan de kinderarts of diabetesverpleegkundige je vragen je bloedsuiker rond 3.00 uur 's nachts te prikken.

Wat is een goede waarde

Het is normaal dat je bloedsuiker een beetje 'schommelt' in de loop van de dag. Nadat je gegeten hebt stijgt je bloedsuiker altijd. Ongeveer anderhalf tot 2 uur na de maaltijd is de bloedsuikerspiegel het hoogst. Daarna wordt hij weer lager.

Wanneer je moet prikken en wat de gewenste waarde is, lees je in de tabel hieronder:

4 punts-curve

	Welke tijd?	Wat is gewenst?
1 ^e keer	's ochtends voor het ontbijt	4-7 mmol/l
2 ^e keer	vlak voor het middageten	4-7 mmol/l
3 ^e keer	vlak voor het avondeten	4-7 mmol/l
4 ^e keer	voor het slapen gaan	6-8 mmol/l

7/8 punts-curve

	Welke tijd?	Wat is gewenst?
1 ^e keer	's ochtends voor het ontbijt	4-7 mmol/l
2 ^e keer	1,5 tot 2 uur na het ontbijt	5-8 mmol/l
3 ^e keer	vlak voor het middageten	4-7 mmol/l
4 ^e keer	1,5 tot 2 uur na het middageten	5-8 mmol/l
5 ^e keer	vlak voor het avondeten	4-7 mmol/l
6 ^e keer	1,5 tot 2 uur na het avondeten	5-8 mmol/l
7 ^e keer	voor het slapen gaan	6-8 mmol/l
8 ^e keer	Rond 3.00 uur 's nachts	4-7 mmol/l

Als je ontdekt dat je bloedsuiker niet goed is (hoger of lager dan in deze tabel) dan moet je dus actie ondernemen.