

# Den Blutzucker *richtig messen!*

diabetiker  
bedarf  
...rundum *besser* versorgt

## So gehen Sie richtig vor:

1. Einsatzbereites Blutzuckermessgerät und Teststreifen bereithalten
2. Stechhilfe mit neuer steriler Lanzette vorbereiten und Einstichtiefe einstellen
3. Einstichstelle vorbereiten:  
Hände waschen & trocknen, Durchblutung der Finger durch Massieren anregen
4. Teststreifen in das Blutzuckermesssystem einschieben
5. Stechhilfe spannen, seitlich mit etwas Druck an die Fingerbeere halten und auslösen
6. Fingerbeere nicht nachdrücken und den Blutstropfen nicht verschmieren
7. Teststreifen seitlich an den gewonnenen Blutstropfen heranführen, sodass der Teststreifen genügend Blut einziehen kann
8. Messsystem zur Seite legen und nach dem Countdown den aktuellen Blutzuckerwert ablesen



### Allgemeiner Hinweis zur Messgenauigkeit nach DIN EN ISO 15197:2015

Der zugelassene Qualitätsstandard nach neuer DIN-Norm lässt eine Abweichung von  $\pm 15\%$  zum Laborwert zu. Bitte berücksichtigen Sie daher, dass kein Messsystem zu 100 % genaue Werte anzeigt. Als Referenzwert sollte immer der Laborwert und niemals ein anderes Messsystem verwendet werden. Vergleichen Sie deshalb die Messwerte von zwei Messgeräten nicht miteinander – es kann zu erheblichen Abweichungen kommen. Haben Sie dazu Rückfragen? Wir beraten Sie gerne – kostenfrei unter: 0800 800 2300

## Welche Finger nutzen Sie um den Blutzucker zu messen?

Nutzen Sie für Ihre Blutzuckermessung abwechselnd bitte nur den Mittel-, Ring- oder den kleinen Finger. Dadurch lassen sich schmerzhafteste Einstiche in die Nervenbahnen der Greiffinger vermeiden. Als Eselbrücke kann das Handzeichen der Taucher für »alles ok« dienen.

### So vermeiden Sie Messabweichungen:

- Hände vor dem Messen gründlich mit Seife waschen
- Stets einen frischen Blutstropfen verwenden
- Möglichst keine Alkoholtupfer nutzen (erzielt bis zu 30 % höhere Messwerte)
- Fingerbeere nicht quetschen (die austretende Gewebsflüssigkeit verfälscht die Messwerte)
- Keine doppelten Messungen aus einem Blutstropfen durchführen
- Mehrfach-Messungen nur mit Blut aus der gleichen Körperregion durchführen
- Teststreifendose umgehend fest verschließen und vor Sonnenlicht / Feuchtigkeit schützen

### Bitte beachten Sie:

Hohe Dosen von Vitamin C, Paracetamol oder anderen Medikamenten können erhöhte Blutzuckerwerte hervorrufen. Auch ein zu niedriger oder zu hoher Hämatokritwert kann die Messwerte verfälschen. Bitte lassen Sie von Ihrem Arzt überprüfen, ob Ihr Hämatokritwert in den Bereich Ihres Messgerätes passt.



### Bezieht sich Ihre Blutzuckermessung auf Plasma- oder Vollblut-Werte?

Wegen des unterschiedlichen Anteils der Blutbestandteile ist das Ergebnis der Vollblutmessung niedriger als bei der Ermittlung aus dem Blutplasma. Laborgeräte ermitteln den Blutzucker meistens aus dem Blutplasma – da dieser Wert als genauer gilt, wird ein Blutzucker-Messsystem mit Plasmakalibrierung als EU-weiter Standard gesehen.