

# Zelfcontrole van de glycemie bij zwangerschapsdiabetes

## Hoe de bloedsuiker meten ?

1. gebruik géén ontsmetting maar was vooraf uw handen met water en zeep en droog ze goed af, doe dit zeker ook na gebruik van handgel
2. materiaal klaarleggen: toestel, strip, watje, dagboek, priksysteem met vingerprik lancet: het lancet voor de vingerprik mag u een 4-tal keer gebruiken
3. controle van vervaldatum strips, neem een strip uit het potje en sluit het potje onmiddellijk
4. strip in = toestel ‘aan’
5. vinger kiezen (afwisselen), voorbereiden (‘melken’) voor u erin prikt; tip: de zijkant van de vingertop is het minst gevoelig
6. voldoende bloed laten opzuigen
7. resultaat afwachten en noteren in uw dagboek (tabelvorm)
8. gebruikte vingerprik lancetten horen thuis in een naaldcontainer; zo zorgt u ervoor dat niemand zich kan kwetsen aan uw gebruikte vingerprik lancetten

## Hoe vaak bloedsuiker meten?

Bij het vaststellen van de diagnose worden 7-puntsmetingen verwacht tot u de eerste keer bij de endocrinoloog kunt langsgaan. Dit betekent dat u de bloedsuiker meet vóór elke hoofdmaaltijd (ontbijt, middagmaal, avondmaal), 1u ná het begin van elke hoofdmaaltijd en voor slapen.

**Breng steeds de resultaten van uw bloedsuikermetingen mee als u op raadpleging komt.** Afhankelijk van deze resultaten wordt beslist hoe vaak u de volgende periode moet meten.

**Tussentijdse evaluaties** van de bloedsuikermetingen kunnen gebeuren **via e-mail**. Hiervoor stuurt u een foto van uw dagboekje in bijlage naar het e-mailadres van de campus waar uw zwangerschapsdiabetes opgevolgd wordt (zie onderaan).

Noteer hierbij steeds uw naam, geboortedatum, hoeveel weken u zwanger bent en hoe de zwangerschapsdiabetes behandeld wordt (voeding en beweging en eventueel de dosissen insuline mocht u die voorgeschreven zijn).

### Welk materiaal kunt u waar afhalen?

meettoestel, strips, vingerprikpen, vingerprik lancetten, batterijen voor toestel, diabetesdagboekje	diabeteskliniek
naaldcontainer	geen voorschrift nodig, zelf kopen in <ul style="list-style-type: none"> <li>• apotheek,</li> <li>• thuiszorgwinkel of</li> <li>• via webshop Diabetes Liga</li> </ul>
volle naaldcontainer	afgeven in containerpark (als Klein Gevaarlijk Afval)

### Vragen?

Bij vragen hierover kunt u de diabetesverpleegkundige contacteren:

**Campus Rumbeke**    t 051 23 77 72    e diabetes@azdelta.be

**Campus Menen**    t 056 52 20 14    e diabetes@azdelta.be

**Campus Torhout**    t 050 23 24 67    e diabetes.torhout@azdelta.be