



## Checkliste: Die 5 häufigsten Fehler beim Blutzucker messen



© Thieme Verlagsgruppe

Vor allem Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen, müssen verlässlich ihren Blutzucker messen, um anschließend die Insulin-Dosis korrekt anpassen zu können.

### Fehler Nr. 1: Unreine Hände

Bereits kleinste Verunreinigungen auf der Haut können zu falschen Messwerten führen, wenn sie sich bei der Blutentnahme mit dem Testtropfen mischen. Auch Seifen- und Wasserreste können das Ergebnis der Blutzuckermessung verfälschen.

**Deshalb gilt:** Vor dem Messen Hände gründlich waschen und abtrocknen. Falls das nicht möglich sein sollte: Bei ungewaschenen Händen den ersten Tropfen mit einem Tupfer abwischen und durch leichten Druck auf die Fingerbeere einen neuen Tropfen für die Messung bilden.

### Fehler Nr. 2: Teststreifen unsachgemäß gelagert

Werden Teststreifen offen gelagert, kann das zu falschen Ergebnissen führen.

**Deshalb gilt:** Die Teststreifen sachgerecht lagern und die Teststreifendose umgehend nach dem Gebrauch wieder schließen. Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit, z. B. das Badezimmer eignen sich nicht als Aufbewahrungsort für Teststreifen (siehe auch Fehler Nr. 3). Verwenden Sie keine abgelaufenen Teststreifen (das Verfallsdatum steht in der Regel auf der Teststreifendose) und achten Sie darauf, dass der Teststreifen nicht beschädigt ist.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



### **Fehler Nr. 3: Umgebungsbedingungen nicht berücksichtigt**

Teststreifen sind empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen wie etwa Temperatur, Höhe oder Luftfeuchtigkeit.

**Deshalb gilt:** Die Teststreifen sachgerecht verwenden, Angaben dazu stehen in der Gebrauchsanweisung. Darauf achten, dass Teststreifen und Messgerät etwa die gleiche Temperatur haben. Ändern sich die Umwelteinflüsse Temperatur, Höhe über dem Meeresspiegel oder Luftfeuchtigkeit, vor der Messung mit einer Kontrolllösung testen. Vorsicht ist beispielsweise geboten bei Messungen im Freien. Sie können zu Messfehlern führen, wenn die Außentemperatur deutlich von der Raumtemperatur abweicht. Für einen Teil der Systeme gilt: Bei starken Temperaturänderungen, z. B. im Winter nach einem Aufenthalt im Freien, 15 bis 20 Minuten warten, bevor eine Messung durchgeführt wird, damit sich Messgerät und Teststreifen an die neue Temperatur anpassen können.

### **Fehler Nr. 4: Falsche Handhabung des Blutzuckermessgeräts**

Gelegentlich tragen Menschen mit Diabetes zu viel oder zu wenig Blut auf den Teststreifen auf oder messen erst einige Zeit nach der Tropfenbildung. Das Messergebnis kann dadurch verfälscht werden.

**Deshalb gilt:** Angaben in der Gebrauchsanweisung beachten! Moderne Messgeräte benötigen nur noch kleine Blutstropfen (0,3 bis 1 Mikroliter), die am besten aus der Fingerkuppe mit einem Stich gewonnen werden. Die Lanzette muss für jede Messung gewechselt werden. Das Blut dann zügig auf das Messfeld des Teststreifens auftragen, bis dieses vollständig befüllt ist.

**Tipp:** Es empfiehlt sich, den Mittel-, Ring- oder den kleinen Finger anzustechen, weil diese im Alltag weniger benutzt werden. Der Einstich sollte seitlich an der Fingerkuppe erfolgen.

### **Fehler Nr. 5: Unzureichende Diabetesberatung**

Viele Menschen mit Diabetes versuchen sich den Umgang mit ihrem Blutzucker-Messgerät selbst beizubringen. Falls sie eine Schulung dazu besucht haben, frisst etwa nur die Hälfte der Teilnehmer das Erlernte in den Folgejahren noch einmal auf.

**Deshalb gilt:** Diabetesberatung besuchen und anschließend dem Arzt oder Diabetesberater das Erlernte vorführen, um sicherzugehen, dass alles richtig gemacht wurde. Eine regelmäßige Überprüfung der Handhabung und eine erneute Schulung z.B. bei einem Gerätewechsel ist zu empfehlen.

Quellen:

Diabetes & Technologie 3/2012

Diabetes Technology and Therapeutics, Volume 15, Number 10, 2013

Stand April 2014

**So erreichen Sie uns:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)