

Vorbereidingsfase

De patiënt kan vertellen:

- Op welke tijdstippen men de bloedglucose moet meten.
- Wat een normale bloedglucose is (nuchter 4-7mmol/l, pre-prandiaal 4-8mmol/l, post-prandiaal 4-10mmol/l, voor het slapen 7-10mmol/l)

De patiënt maakt zelfstandig de prikpen klaar:

- Doet een nieuwe lancet in de prikpen
- Stelt de prikpen in op de gewenste prikdiepte
- Spant de prikpen

De patiënt zet zelfstandig de bloedglucosemeter klaar:

- Bewaart de teststroken in de originele verpakking en op kamertemperatuur
- Controleert of de teststroken niet verlopen zijn

Uitvoeringsfase

De patiënt meet zelfstandig de bloedglucose:

- Wast de handen en droogt handen goed af
- Zet de bloedglucosemeter aan
- Doet de teststrook in de bloedglucosemeter en sluit direct het busje met teststroken (bij een aantal bloedglucosemeters komt de teststrook uit de meter of is de teststrook apart verpakt)
- Prikt met de prikpen in de zijkanten van de buitenste drie vingers
- Stimuleert zonodig de bloedtoevoer vanaf de onderkant van de vinger
- Brengt voldoende bloed aan op de teststrook (gebruik eerste bloeddruppel)

Afrondingsfase

De patiënt rond zelfstandig de zelfcontrole af:

- Schrijft de bloedglucose waarde in het dagboekje bij de juiste datum en tijd
- Verwijdert de lancet uit de prikpen en gooit deze in een naaldencontainer
- Controleert of er nog voldoende teststroken en lancetten zijn voor de volgende meting