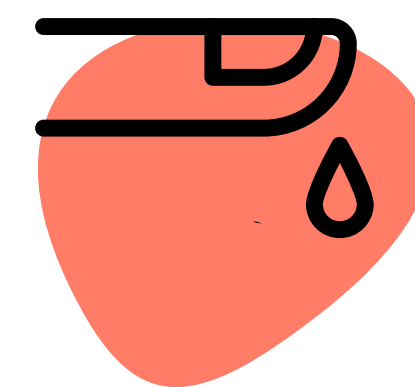


Thuis bloedsuiker meten

U heeft met uw zorgverlener afgesproken om zelf thuis de bloedsuiker te gaan meten en deze te versturen via uw patiëntenportaal (MijnGezondheid.net of via de app MedGemak). U leest hier hoe u dit kunt doen.

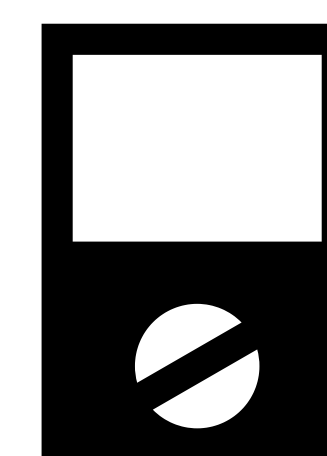
Hoe meet ik?

Op de volgende pagina van deze folder ziet u hoe u thuis uw bloedsuiker meet. Klik [hier](#) voor de video met uitleg van de apotheek.nl. Kies voor de video gebruiksinstructie bloedsuiker meten.



Wat is een goede bloedsuikermeter?

Gebruik voor het meten een goede bloedsuikermeter. Bespreek samen met uw zorgverlener welke bloedsuikermeter bij u past.



Wat meet ik?

STAP 1: Meet uw bloedsuiker

STAP 2: Doe dit voor het ontbijt, voor de lunch, voor het avondeten en voordat u gaat slapen

STAP 3: Schrijf de dag en het tijdstip van elke meting op

Hoe verstuur ik de metingen naar mijn huisarts?

STAP 1: Log in op uw patiëntenportaal via de website of via de app

STAP 2: Klik op metingen en vervolgens op bloedsuikermeting. Kies tot slot voor 4-punts dagcurve

STAP 3: Voer de door u genoteerde metingen in uw patiëntenportaal in



Op de [ondersteuningspagina](#) van [MijnGezondheid.net](#) vindt u een instructievideo. Kies voor "instructievideo's MijnGezondheid.net" en klik op de video over zelfmetingen.

Let op: U kunt alleen zelfmetingen versturen als uw zorgverlener dit voor u heeft aangezet in het patiëntenportaal (MijnGezondheid.net en de app MedGemak).

Hoe meet ik mijn bloedsuiker?

Vorbereiding

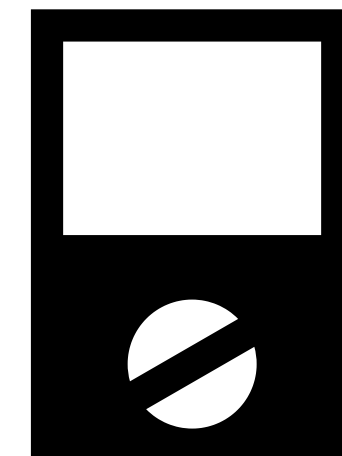
Zorg dat u voor de meting:

- Uw handen wast met zeep en warm water. Droog uw handen vervolgens goed af.
- Doe vervolgens niks op uw vinger (geen alcohol of andere middelen).



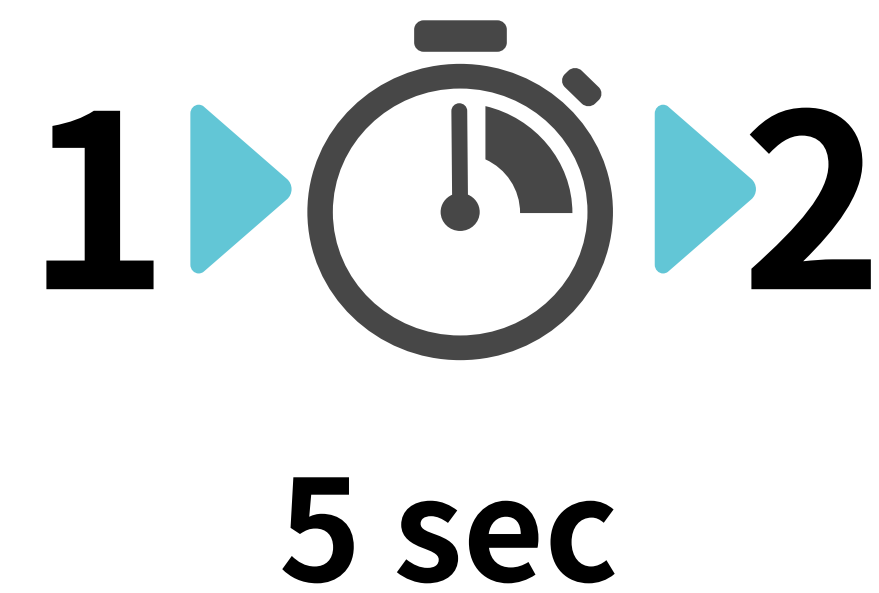
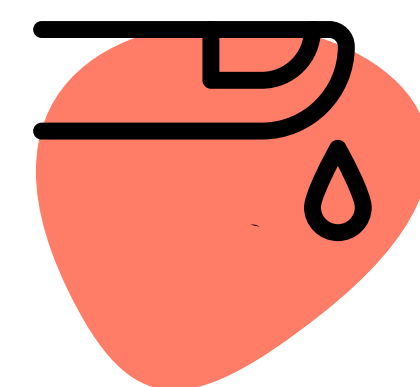
Bloedsuikermeter klaarmaken

- Doe de test-strip in de bloeddrukmeter
- Doe het naaldje in de prikpen
- Span de prikpen



Bloedsuiker meten

- Kies uw middelvinger of ringvinger en prik in de zijkant van de vingertop
- Wrijf voorzichtig met de duim en wijsvinger van uw andere hand over de geprikte vinger, van beneden naar je vingertop. Er komt dan een druppel bloed naar buiten.
- Houd de druppel op de juiste plek tegen de test-strip. Wacht tot de bloedsuikermeter begint met meten.
- Meestal kunt u na 5 seconden op het beeldscherm van de bloedsuikermeter zien hoe hoog uw bloedsuiker is.



Meer informatie over bloedsuiker

Wat zijn normale bloedsuikerwaarden?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van de Diabetes Vereniging

Zelf thuis bloedsuiker meten: hoe en waarom?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van Thuisarts.

Heeft u last van misselijkheid en/of braken in combinatie met een hoge bloedsuikerwaarde (>15 mmol/l)
Neem dan contact op met uw zorgverlener