

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT (HECKLISTE)

Tipps zur korrekten Bluttropfengewinnung vor der Blutzuckermessung

- Vor der Messung die Hände mit warmem Wasser waschen und gut trocknen lassen. Durch die Wärme des Wassers wird eine bessere Durchblutung der Fingerspitzen erreicht.
- Bei kalten Händen diese leicht gegeneinander reiben und massieren.
- Danach eine Hand etwa eine Minute seitlich am Körper herunterhängen lassen, damit das Blut hineinfließt.
- Vor allem sollten Sie vom Mittelfinger, Ringfinger oder kleinen Finger Blut abnehmen, da man mit Zeigefinger und Daumen sehr viel greift und schon die kleinste Verletzung störend wirkt.
- Finger mit leichtem Druck von der Innenhandfläche zur Fingerkuppe reiben.
- Die Stechhilfe am besten an der Seite der Fingerkuppe ansetzen, weil dort die Blutversorgung am stärksten und die Schmerzempfindlichkeit am geringsten ist.
- Am besten in die rechte Fingerseite der linken oder die linke Fingerseite der rechten Hand stechen, um dann den Blutstropfen bequem ohne Verrenken von Hand und Arm auf den Teststreifen aufzusetzen oder ansaugen lassen.
- Häufig kommt durch den entstandenen Gewebeschreck nicht sofort Blut. Dann etwas Geduld haben und den Finger leicht- ohne zu quetschen- von der Handfläche bis zur Kuppe massieren.
- Ein ausreichend großer Blutstropfen muss vorhanden sein, damit vom Teststreifen genug Blut angesaugt werden kann.
- Ist der Blutfluss zu schwach oder zu stark, sollte die Einstechtiefe der Stechhilfe bei der nächsten Blutentnahme geändert werden.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de