

Testen in de arm (AST)



AST geeft u de mogelijkheid om uw vingers eens met rust te laten. Bedenk dat, als u met AST begint, het wel enige handigheid vraagt, voordat u de juiste techniek te pakken heeft. Geef echter niet te snel op, want oefening baart kunst.

Drempels voor zelfcontrole

Zelfcontrole is belangrijk voor een optimale behandeling van diabetes. Veel mensen prikken daarvoor in hun vinger, zelfs verschillende keren per dag. Vingers zijn echter ook belangrijke tastorganen. De vingertoppen bevatten veel zenuwuiteinden, zodat het prikken in de vinger pijnlijk kan zijn. Deze pijn blijkt één van de belangrijkste drempels bij zelfcontrole.

Wat is AST?

Het prikken op andere plaatsen dan op de vinger wordt AST genoemd (Alternative Site Testing). Een veelgebruikte plaats is de onderarm. Omdat de arm minder zenuwuiteinden heeft dan de vinger, is het prikken in de arm vrijwel pijnloos.

De juiste techniek

De arm is minder sterk doorbloed dan de vinger. Daarom kan het moeilijker zijn om de eerste keren voldoende bloed te verkrijgen. Gelukkig heeft de OneTouch® Ultra® teststrip maar een klein bloeddruppeltje nodig. Toch is het vaak een kwestie van goed oefenen!

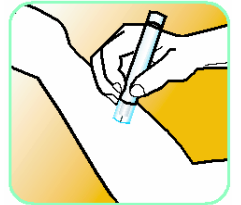
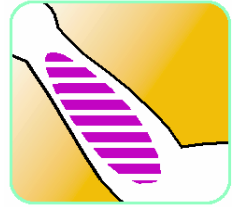
Wanneer kunt u testen op de onderarm?

Omdat de glucosewaarden in de vinger in sommige situaties kunnen verschillen met die in de arm, dient u de volgende richtlijnen in acht te nemen bij het testen op de arm:

- ◆ nuchter, vóór de maaltijd
- ◆ minstens 2 uur na de maaltijd
- ◆ 2 uur of meer na insulinetoediening
- ◆ 2 uur of meer na fysieke inspanning

Volg onderstaande aanwijzingen bij het testen op de arm:

- ⇒ Gebruik de doorzichtige dop op de OneTouch® UltraSoft® prikpen.
- ⇒ Stel de prikpen in op de juiste stand. Kies de eerste keer de diepste stand en stel de prikpen steeds minder diep in totdat u de ideale prik- diepte gevonden heeft.
- ⇒ Kies een vlezige plek op uw onderarm uit de buurt van zichtbare aderen of overmatige haargroei. Bijvoorbeeld direct achter of onder het horloge op de bovenkant van de pols.
- ⇒ Stimuleer de doorbloeding door enkele seconden stevig op de plek te wrijven.
- ⇒ Druk de prikpen stevig op de huid, voordat u het lancet lanceert.
- ⇒ Druk dan pas op de ontspanknop en haal de pen nog NIET van de huid af.
- ⇒ Houd de prikpen lichtjes op de huid gedrukt, totdat er zich een druppeltje bloed heeft gevormd.
- ⇒ Verminder eventueel de druk van de pen lichtjes en druk weer aan ('pompen').
- ⇒ Verwijder de prikpen pas als de bloeddruppel voldoende groot is en zuig met de teststrip het druppeltje op.



Wanneer u een hypo vermoedt, dient u altijd op uw vinger te testen! Raadpleeg altijd eerst uw arts/diabetesdeskundige voordat u met testen op de arm begint.

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325«



www.lifescan.be