



Zacht en zorgvuldig prikken



**ACCU-CHEK®**

Leven. Zoals ik het wil.

# Inhoudsopgave

Inleiding	3
De invloed van de huid op de bloedafname	5
Hoe is onze huid opgebouwd?	6
Alles begint met de huid	8
De beste plaats om te prikken	10
Gemakkelijk en zorgvuldig prikken	13
Praktische tips	14
Afwijkende resultaten – Waarom?	16
Een goede voorbereiding	18
Het belang van een goede hygiëne	19
Het ABC van de prikkers	21
Belangrijke kwaliteitsaspecten van prikkers	22
Hoe kiest u de meest geschikte prikker	24
Accu-Chek prikkers: ontworpen door ervaring	29

# Bloedglucose meten op een zachte en eenvoudige manier

Voor veel mensen met diabetes maakt het verschillende keren per dag meten van de bloedglucose een belangrijk deel uit van hun leven. Zelfcontrole geeft aan wat het niveau van de bloedglucose is en hoe goed de diabetesbehandeling werkt. Een goede controle van de bloedglucose draagt bij tot een vermindering van het risico op lange termijn complicaties. Bovendien helpt zelfcontrole bij het beter beheer van de dagelijkse gezondheid.

Er is enkel een kleine druppel bloed nodig voor het uitvoeren van een bloedtest. Het bekomen van deze bloeddruppel hoeft niet vervelend en pijnlijk te zijn. Moderne prikkers met zeer fijn geslepen lancetten, instelbare prikdieptes en een trilvrije geleiding van het lancet bevorderen een zachte en nagenoeg pijnloze prik.

Dit boekje geeft enkele suggesties en praktische tips voor het prikken en geeft ook een antwoord op de meest gestelde vragen over hoe op een eenvoudige en zachte manier bloed kan bekomen worden.





# De invloed van de huid op de bloedafname

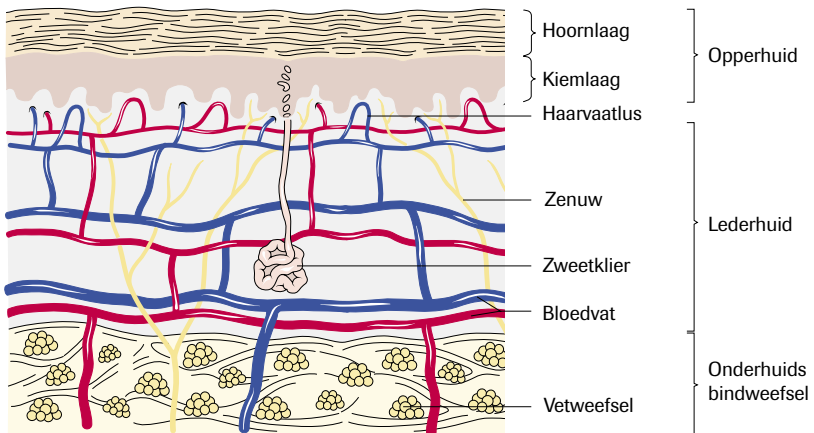
Kan onze huid het bekomen van een bloeddruppel beïnvloeden? Ja!

Enkele basisinzichten in de anatomie van de huid dragen bij tot een beter begrip van een aantal belangrijke factoren die hierbij een rol spelen.



## Hoe is onze huid opgebouwd?

Onze huid is opgebouwd uit drie lagen: de dunne opperhuid (epidermis), de dikkere lederhuid (dermis) en het onderhuids bindweefsel (hypodermis).



## **Het epidermis**

Het epidermis bestaat uit twee delen: de hoornlaag en de kiemlaag. De hoornlaag is vooral opgebouwd uit verhoornde of dode cellen. In deze laag komen geen bloedvaten of zenuwuiteinden voor. De kiemlaag wordt gevormd door levende cellen. Ook in deze laag zitten er geen bloedvaten maar wel vrije zenuwuiteinden.

## **Het dermis**

In het dermis liggen o.a. zenuwen, haarspiertjes, bloedvaten en zweetklieren. Het dermis is tussen 0.7 en 1.2 mm dik.

## **Het onderhuids weefsel**

Het onderhuids bindweefsel bestaat voornamelijk uit vetweefsel en heeft geen duidelijk afgebakende grenzen met het dermis. Het bevat eveneens bloedvaten, zenuwen en zweetklieren.

## Alles begint met de huid

De vorm van de hedendaagse prikkers houdt rekening met de anatomie van de menselijke huid en bevordert op die manier een zachte en zorgvuldige bloedprik. Volgende aspecten zijn belangrijk om het prikken van een druppel bloed zo pijnloos mogelijk te maken.

- **De juiste prikdiepte instellen is uiterst belangrijk**

Een lancet moet de huid enkel doorprikken tot de diepte die nodig is voor het bekomen van een voldoende grote bloeddruppel. Te diep prikken verhoogt de pijn omdat er op die manier meer zenuwuiteinden geraakt worden. Anderzijds kan onvoldoende diep prikken te weinig bloed opleveren waardoor opnieuw prikken nodig wordt.

- **Een individuele diepte instelling is noodzakelijk**

Opdat het lancet net ver genoeg de huid zou binnendringen om bloedvaten te komen, is het belangrijk de diepte in te stellen volgens de dikte van uw eigen huid. Kleine intervallen en verschillende instelbare prikdieptes kunnen hierbij een grote hulp zijn. Een individuele instelling van de prikdiepte zorgt ervoor dat u op de juiste diepte prikt om voldoende bloed te bekomen en nagenoeg geen pijn te voelen.

- **De diepte instelling is belangrijker dan de diameter van het lancet**

Wanneer het lancet te dun is, moet dit dieper de huid binnendringen om een voldoende grote bloeddruppel te bekomen. Op deze manier worden er mogelijk meer zenuwuiteinden geraakt die leiden tot een pijnlijkere prik. In plaats van te kiezen voor een kleine diameter van het lancet, is het beter de prikdiepte juist in te stellen voor een minder pijnlijke prik.

- **Snelle prik met loodrechte lancetbeweging vermindert huidbeschadiging**

Hoe sneller de huid wordt doorpikt, hoe minder zenuwen gestimuleerd worden, wat op zijn beurt leidt tot minder pijn. Bovendien is het ook belangrijk om te vermijden dat het lancet schuin wordt ingebracht. Een schuine beweging zorgt er immers voor dat de huid meer dan normaal uit elkaar geduwd wordt. Een loodrechte beweging daarentegen vertaalt zich in een precieze en zachte doorboring van de huid, met minder pijn tot gevolg.



## De beste plaats om te prikken

Capillair bloed voor zelfcontrole kan op verschillende plaatsen van het lichaam bekomen worden. De accuraatheid van de meting varieert echter van plaats tot plaats omdat de spreiding van het aantal bloedvaten niet hetzelfde is doorheen het hele menselijk lichaam. Over het algemeen is het zo dat hoe groter de doorstroming van het bloed is, hoe preciezer de meting.

- **Vinger**

Traditioneel capillair bloed wordt bekomen aan de zijkant van de vingertop omwille van het grote aantal bloedvaten en de goede bloedcirculatie op deze plek. Het is bijvoorbeeld zo dat de doorstroming van het bloed zeven maal hoger ligt in de vingertop dan in de voorarm. Bloed prikken aan de vinger is zeer gemakkelijk en de resultaten zijn erg precies.

- **Oorlel**

Indien u er niet van houdt om in uw vinger te prikken, kunt u ook in het oorlelletje prikken. Beide plaatsen geven precieze resultaten. U zult wel een spiegel nodig hebben om te zien of u het bloed van de oorlel goed op de teststrook aanbrengt.

Het gebruik van de oorlel heeft als voordeel dat één prik volstaat om meerdere bloedglucosemetingen te kunnen doen. Na de eerste prik vormt er zich een korstje dat bij de volgende metingen diezelfde dag gewoon kan worden verwijderd. Het volstaat dan om even weer op deze plaats te duwen om opnieuw bloed krijgen. Deze methode is de favoriet bij kinderen omdat op deze manier niet iedere keer geprikt moet worden.

Prikken in de oorlel is niet aan te raden op regelmatige basis omdat het tot een permanente vergroting en verdikking van de oorlel kan leiden.

### • **AST (Alternative Site Testing)**

Sommige mensen vinden dat testen op andere plaatsen dan de vingertop minder pijnlijk is omdat deze plaatsen over het algemeen minder zenuwuiteinden bevatten. Bloed kan bekomen worden aan de voorarm, de handpalm, de bovenarm, de dij of de kuit. Wees er u wel van bewust dat capillair bloed van de vingertop sneller reageert op veranderingen in de bloedglucose dan bloed verkregen op andere plaatsen. Bloedglucosewaarden gemeten in bloed afkomstig van deze plaatsen zullen verschillen van bloedglucosewaarden in bloed afkomstig van de vingertop. Dit omwille van het feit dat vingertoppen meer bloedvaten bevatten. Bloedglucosewaarden gemeten op andere plaatsen lopen achter op waarden gemeten aan de vingertop. Wanneer dus bloedglucosewaarden snel veranderen (met meer dan 100 mg/dL per uur) zullen hypoglycemieën niet ontdekt worden. De enige plek waarbij er geen noemenswaardige verschillen optreden is de handpalm. Daarom wordt deze plaats aanbevolen als alternatieve plek om bloed te prikken.

Of het lukt om een goede bloeddruppel te bekomen van alternatieve plaatsen verschilt van persoon tot persoon en van plaats tot plaats. In veel gevallen moet de prikdiepte voor alternatieve plaatsen hoger ingesteld worden. Bij de meeste prik-kers moet een extra opzetstuk geplaatst worden om op andere plaatsen te kunnen prikken.



# Eenvoudig en zorgvuldig prikken

Bloed prikken lijkt eenvoudig maar als het verschillende keren per dag moet herhaald worden, zijn zelfs de kleinste details die kunnen bijdragen tot minder pijn van essentieel belang.



## Praktische tips

Met volgende eenvoudige tips wordt het prikken minder pijnlijk en kan een zachtere prik worden uitgevoerd.

- **Een bloeddruppel bekomen is gemakkelijker wanneer de prikker stevig tegen de huid geduwd wordt.**

De intensiteit waarmee de prikker tegen de vingertop geduwd wordt, heeft een aanzienlijke invloed op de prikdiepte. Hoe steviger de prikker tegen de huid geduwd wordt, hoe beter en zachter het lancet kan binnendringen in de huid, zelfs wanneer er maar een geringe prikdiepte werd ingesteld.

- **Regelmatig het lancet veranderen**

Nu en dan klagen mensen met diabetes over de pijn die ze voelen tijdens het prikken. Een mogelijke oorzaak is dat het lancet verschillende keren na elkaar gebruikt wordt. Het is beter het lancet regelmatig te veranderen. De zeer precieze metalen lancetten kunnen door meervoudig gebruik botter worden of zelfs vervormen. Dit zal pijn veroorzaken bij het prikken. Om dit te vermijden is het aan te raden bij elke prik een nieuw lancet te gebruiken.

- **De vingerprik: kies telkens een andere vinger**

De ideale plek voor het bekomen van een bloeddruppel is de zijkant van de vingertop, ongeveer ter hoogte van de nagel. U kunt best vermijden om tweemaal op dezelfde plaats te prikken. Neem dus telkens een andere vinger. Dit laat uw huid toe om zich te herstellen. Hoe vaker u verandert, hoe minder kans op eeltvorming.

- **Warme, schone en droge handen zijn belangrijk**

Iedere besmetting van de vingertop met vuil, vloeistof of voeding (bv. suiker, fruitsap) kan de glucosewaarden beïnvloeden. Warme handen verzekeren een goede doorstroming van het bloed en daardoor een voldoende grote bloeddruppel, zelfs met een laag ingestelde prikdiepte.



## Afwijkende resultaten – Waarom?

De volgende tips zullen u helpen om een betrouwbaar resultaat te bekomen.

- **Schone en droge handen**

Was uw handen vooraleer u gaat prikken in warm water en met zeep. Droog deze vervolgens goed af. Droge en schone vingertoppen zijn een noodzakelijke voorwaarde voor een optimale zelfcontrole.

- **Duw correct op uw vinger**

Bloed kan bekomen worden door het duwen van de vingertop. Dit minimaliseert de pijn omdat een kleinere prikdiepte kan ingesteld worden. Het duwen van het bloed zal het resultaat niet significant beïnvloeden.



- **De eerste bloeddruppel kan gebruikt worden voor zelfcontrole**

Het is niet nodig de eerste bloeddruppel te verwijderen.

- **Vermijd ontsmettingsmiddelen en alcoholdoekjes**

Over het algemeen is het niet nodig de prikplek te ontsmetten. Indien u toch verkiest dit te doen, zorg er dan voor dat de ontsmettingsmiddelen niet in contact komen met de teststroken. Vermijd gekleurde ontsmettingsmiddelen, laat de ontsmetting volledig verdampen en wrijf deze niet af.

Alcohol verhardt de huid en kan het prikken eerder pijnlijk maken. U zou enkel alcoholdoekjes moeten gebruiken als u activiteiten uitvoert waarbij uw handen bevuild of geïnfecteerd kunnen geraken en u niet in de mogelijkheid bent om uw handen grondig te reinigen. Zorg er in ieder geval voor dat de alcohol volledig opgedroogd is vooraleer te prikken. Zoniet kan de alcohol zich vermengen met het bloed en op die manier het resultaat verkeerd beïnvloeden.

## Een goede voorbereiding

Wat kunt u doen om u voor te bereiden op het prikken?

- **Goede bloedcirculatie**

Opdat u een goede bloedcirculatie zou hebben tijdens het testen (belangrijk voor een voldoende grote bloeddruppel) moet u ervoor zorgen dat uw handen niet koud zijn. Om de bloedcirculatie te bevorderen laat u best warm water over uw handen stromen vóór het prikken. Zorg er wel voor dat u ze daarna goed afdroogt. Masseer zacht de gekozen vinger vóór het prikken, vertrekkend vanuit de hand richting vingertop of laat uw hand naar beneden hangen zodat de zwaartekracht zijn werk doet en het bloed naar uw vingertoppen stroomt.

- **Ontspan tijdens het prikken**

Voorals mensen met diabetes die nog maar weinig ervaring hebben met zelfcontrole voelen zich meer op hun gemak wanneer ze kunnen testen in een vertrouwde omgeving. Zorg ervoor dat u zich op uw gemak voelt tijdens het prikken!

- **Betrek uw vrienden**

Het is goed om ook uw vrienden en/of familie bij de zelfcontrole te betrekken. Door te zien hoe de glucose gemeten wordt, zullen zij er vertrouwd mee geraken en ook in staat zijn de glucosemeting over te nemen wanneer het

nodig mocht zijn in geval van ziekte of in kritieke omstandigheden. Open zijn met elkaar bevordert ook het begrip en verbetert de relatie tussen mensen met en zonder diabetes.

## Het belang van een goede hygiëne

Bij het prikken moet voldoende aandacht besteed worden aan het volgende:

- **Steriele lancetten om infecties te vermijden**

Tijdens de productie worden nieuwe lancetten steriel gemaakt omwille van de hygiëne. Bovendien wordt ook een steriele cap op het lancet geplaatst. Op die manier worden de lancetten beschermd tegen kiemen.

- **Nazorg van de prikplaats**

Zorg ervoor dat na het prikken de vinger niet wordt bevuild.

- **Zorg voor een goed onderhoud van de prikker**

Om de prikker schoon en hygiënisch te houden, moeten de opgedroogde bloeddruppels regelmatig verwijderd worden met zeepwater of ontsmettingsmiddel.



# Het ABC van de prikkers

Het kiezen van de gepaste prikker kan bijdragen tot het minder pijnlijk maken van de bloedglucosecontrole. Op die manier wordt het ook eenvoudiger om u aan uw behandelingsschema te houden. Kies dus die prikker die het best bij u past.



## Belangrijke kwaliteitsaspecten van prikkers

Het kiezen van de juiste prikker kan een belangrijke bijdrage leveren tot het pijnloos bekomen van een bloeddruppel. Om de pijn die gepaard gaat met prikken te verminderen moet een prikker aan de volgende kwaliteitsstandaarden voldoen:

- **Instelbare prikdiepte**

Hoe meer mogelijkheden een prikker heeft om de diepte in te stellen, hoe gemakkelijker u de diepte zult terugvinden die het beste bij u past.

Hoe vindt u de voor u gepaste prikdiepte?

Begin met een kleine diepte. Als u een bloeddruppel bekomt die voldoende groot is, kunt u deze diepte behouden. Als de druppel niet groot genoeg is, stelt u de prikdiepte stap voor stap iets groter in tot voldoende bloed wordt bekomen. De optimale prikdiepte kan verschillend zijn van vinger tot vinger. Voor de beste resultaten is het belangrijk dat de prikker stevig tegen de huid wordt gedrukt.

- **Snelle prik**

Hoe sneller de huid doorpikt wordt, hoe minder de zenuwen gestimuleerd worden wat leidt tot minder pijn. Enkel de nieuwe generatie prikkers biedt naalden die met hoge snelheid vooruit worden geduwd en zo een snelle en precieze prik verzekeren. Met de Accu-Chek Multiclix bijvoorbeeld duurt de prik slechts 3 milliseconden. In de meeste gevallen worden slechts enkele pijnreceptoren kort gestimuleerd, wat leidt tot een nagenoeg pijnloze prik.

- **Beweging van het lancet kan een verschil maken**

Sommige prikkers hebben een zijdelingse lancetbeweging waardoor de huid meer dan normaal uit elkaar wordt getrokken. Dit veroorzaakt meer pijn. Het is daarom belangrijk dat het lancet een precieze, loodrechte beweging maakt om de pijn te minimaliseren. Een precies geleide, snelle en lineaire beweging zorgt voor een zachte prik in de huid, met minder pijn als gevolg.

- **Scherp lancetuiteinde**

Kenmerken zoals een precieze slijping, polijsting en een schuin aflopende top kunnen de pijn verminderen.

- **Glad lancetoppervlak**

Een nieuw lancet heeft telkens een gladde en scherpe top.

Lancetten van lage kwaliteit hebben soms gebogen toppen en ruwe oppervlaktes die de huid uit elkaar trekken en meer pijn veroorzaken. Wanneer telkens een nieuw lancet gebruikt wordt, verzekert dit een gladde en intacte top van de naald.

- **Middelmatige diameter van het lancet**

Studies hebben aangetoond dat de dikte van een lancet niet bepalend is voor de pijn die ervaren wordt tijdens het prikken. Als het lancet te dun is moet het verder de huid binnendringen om genoeg bloed te verkrijgen voor de test. Op die manier worden mogelijk meer zenuwen geraakt en verhoogt het pijngevoel. In plaats van een lancet te kiezen met een kleine diameter, kiest u beter een prikker waarbij de prikdiepte op een correcte manier kan ingesteld worden.

## Hoe kiest u de meest geschikte prikker?

Elke persoon is verschillend en dit geldt ook voor zijn gevoeligheid voor pijn, de dikte van de huid en de bloedcirculatie in het lichaam. Vandaag zijn er veel verschillende prikkers beschikbaar om aan deze individuele verschillen tegemoet te komen. Een beter begrip van waar u op moet letten kan helpen om de prikker te kiezen die het beste aansluit bij uw behoeften.

We hebben een overzicht gemaakt van een aantal vragen die u kunnen helpen bij het kiezen van een gepaste prikker. Deze criteria kunnen besproken worden met uw zorgverlener zodat u samen kunt kiezen welke prikker voor u het meest geschikt is.



- **Heeft u “prikangst”?**

Als het antwoord op deze vraag “ja” is, zou u enkel een prikker mogen kiezen die u toelaat zacht en net diep genoeg te prikken om voldoende bloed te krijgen. In de meeste gevallen wordt de angst aangewakkerd door het zien van de naald. Accu-Chek is zich bewust van de angst die vaak gepaard gaat met prikken. Daarom werd er een prikker ontwikkeld waarbij de lancetten niet zichtbaar zijn. Met de Accu-Chek Multiclix zijn er 6 lancetten opgeborgen in een lancettenhouder. U kunt deze lancetten niet zien. U vervangt enkel de lancettenhouder – dus geen angst meer door het zien van de lancetten.

- **Hoe goed is de bloedcirculatie in uw vingers?**

De aard van de bloedcirculatie bepaalt de nood aan verschillende prikdieptes. Indien u een zwakke bloedcirculatie hebt zult u misschien een grotere prikdiepte moeten instellen. Hoe dan ook mag deze diepte niet té groot zijn om een zachte prik mogelijk te maken.

- **Hoe dik is uw huid?**

Heeft u een dikke of eerder een dunne huid? Hoe meer prikdieptes er kunnen gekozen worden, hoe groter de kans dat u een prikdiepte vindt die past bij uw persoonlijk huidtype.



- **Ervaart u gemakkelijk pijn tijdens het prikken?**

Belangrijke factoren voor een nagenoeg pijnloze prik zijn een precieze slijping van het lancet en een snelle en lineaire prikbeweging. Enkel door het vervangen van elk lancet na elke test kunt u zeker zijn dat de naald niet bot of beschadigd is.

- **Zijn uw vingers veranderd door neuropathie of reuma?**

Voor mensen met dergelijke problemen is het niet zo eenvoudig telkens een nieuw lancet te plaatsen. Ook het verwijderen van het steriel beschermkapje kan moeilijk zijn. In dergelijke gevallen is het goed dat er zo weinig mogelijk handelingen moeten gebeuren. Met de Accu-Chek Multiclix kunnen de lancetten vervangen worden zonder deze aan te raken en dient er ook geen steriel kapje weggenomen te worden. Een grotere prikker is ook gemakkelijker te hanteren.





# Accu-Chek prikkers: ontworpen door ervaring

Accu-Chek prikkers zijn ontwikkeld vanuit het engagement om mensen met diabetes een zo pijnloos mogelijke prik te bieden naast een gebruiksvriendelijke manier van bloed prikken.



## Wat onderscheidt Accu-Chek prikkers van de andere prikkers en wat maakt ze nagenoeg pijnloos?

- Er kunnen 11 prikdieptes ingesteld worden zodat ieder individu die diepte kan kiezen die aansluit bij de dikte van zijn of haar huid.
- Er is een geleide beweging van het lancet waardoor de naald gemakkelijk in de huid dringt en er geen trillingen van de naald zijn.
- Het lancet wordt snel gelanceerd en actief teruggetrokken. Dit garandeert een snelle prik.
- De speciale 3-vlaksslijping maakt de prik echt precies.
- Er zijn lancetten met verschillende diameters.
- Het werken met de prikker is eenvoudig en veilig. De lancetten worden uitgeworpen zonder ze te moeten aanraken.
- Er is een geluidssignaal bij de prik.
- Handig formaat.
- Discreet design.
- Opspannen gebeurt zoals bij een balpen: echt eenvoudig!





## Meer weten?

Bel gratis de Accu-Chek® Service op het nummer  0800 - 93 626  
Of raadpleeg onze website: [www.accu-chek.be](http://www.accu-chek.be)

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SOFTCLIX, ACCU-CHEK MULTICLIX  
zijn handelsmerken van een lid van de Roche Group. ©2005 Roche Diagnostics.



Roche Diagnostics Belgium  
Schaarbeeklei 198  
B-1800 Vilvoorde

**ACCU-CHEK®**

Leven. Zoals ik het wil.