

Blutzuckermessung – nach wie vor wichtig

Die regelmäßige Überprüfung der Blutzuckerwerte ist ein wichtiger Bestandteil des **Diabetes-Selbstmanagements**, erklärten Experten Anfang Juni in Leipzig auf der 46. Jahrestagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft.

Die Diabetesepidemie nimmt weiter ihren Lauf. „Täglich kommen 700 Menschen mit der Diagnose dazu. Nicht nur das bis zum Jahr 2030 mit einer Zunahme von derzeit knapp acht auf 9,5 Millionen Diabetikern gerechnet wird. Ein großes Problem stellt der immense Kostenaufwand für die Behandlung dar“, erklärte Psychologe Dr. Bernhard Kutzer von der Arbeitsgemeinschaft Psychologie und Verhaltensmedizin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in seinem Statement zum Nationalen Diabetesplan. Diabetes entwickelt sich immer mehr zur unbezahlbaren Krankheit. Deshalb plädieren sämtliche Fachgesellschaften für ein Mehr an Aufklärung und Prävention. „Wenn wir nichts im Hinblick auf Prävention tun, sind wir in zehn Jahren nicht weiter als jetzt – mit dem Unterschied, dass immer mehr Betroffene dazu kommen und diese zunehmend jünger werden“, alarmierte der Fachmann. Praktisch können Sie als PTA in Ihrer Apotheke zur Aufklärung beitragen. Bieten Sie regelmäßig Blutzuckermessungen und Aufklärungsvorträge an. Dazu helfen Ihnen die Ansprechpartner der Diabe-

tesfirmen gerne weiter. Neben Blutzuckermessungen empfiehlt es sich auch, den Blutdruck zu überprüfen. Ein gut eingestellter Blutdruck ist besonders zur Vermeidung von Folgeerkrankungen bei Typ-2-Diabetes sehr wichtig. Oder Sie starten einen Bewegungstreff, beispielsweise mit wöchentlichem Walking oder Nordic Walking.

Richtig messen Die dauerhafte Kontrolle der Blutzuckerwerte ist ein wichtiger Bestandteil des Diabetes-Selbstmanagements. Leider gibt es nach wie vor bei Betroffenen Lücken, wie dies am besten funktioniert und dokumentiert wird, erklärten die Fachleute der DDG vor Ort.

Worauf es an kommt:

- ▶ Bevor es losgeht, sollten die Hände mit Seife gründlich gewaschen werden. Nicht an die Finger gehört Alkohol. Sind die Hände kalt, kurz schütteln oder Finger aneinander reiben.
- ▶ Die Stechhilfe entsprechend der Hautdicke einstellen. Ganz wichtig: Immer seitlich in die Fingerbeere stechen. Blutstropfen je nach Messgerät an den Sender halten oder auf den Teststreifen geben.



- ▶ Den Blutzuckerwert auf der Anzeige des Gerätes ablesen, ihn ins Blutzuckertagebuch eintragen oder je nach Gerätetyp darin speichern.
- ▶ Das Blutzuckermessgerät einmal jährlich auf Messgenauigkeit und Funktionalität in der Apotheke überprüfen lassen.
- ▶ Blutzuckertagebuch und -gerät sollten bei jedem Arztbesuch mit dabei sein.

Den Blutzucker zu messen ist nicht nur wichtig, um aktuell zu sehen wo man steht, sondern langfristig auch zur Verhinde-

rung oder Linderung von Folgeerkrankungen. Geraten die Werte aus dem Ruder, kann rechtzeitig gegen gesteuert werden und eine Diabetestherapie lässt sich individueller gestalten. Erklären Sie Betroffenen, Interessierten und Angehörigen, dass neben guten Blutzuckerwerten auch eine Änderung des Lebensstils und der regelmäßige Besuch des Diabetes behandelnden Arztes sowie die Teilnahme an Schulungen sehr wichtig für jeden Einzelnen sind. ■

Kirsten Metternich,
Journalistin