

# Zwangerschapsdiabetes; thuis prikken en meten

Deze handleiding bestaat uit 3 delen:

1. Algemene informatie over thuismeten
2. Instructie over het meten van bloedglucose
3. Instructie over het invoeren van metingen in Mijn Dossier

## 1. Algemene informatie thuismeten

### Wat is het doel van thuismeten?

Uw glucosewaarden geven ons belangrijke informatie over uw gezondheid. Zo kunnen wij uw gezondheid en de gezondheid van uw baby op afstand in de gaten houden.

### Wat zijn de gemaakte afspraken voor thuismeten van glucosewaarden?

- Meet vier keer per dag: 1x nuchter en 3x 2 uur na de hoofdmaaltijden.
- De streefwaarden zijn
  - Nuchter: kleiner of gelijk aan 5.3 mmol/l
  - 2 uur na de maaltijd: kleiner of gelijk aan 6.7 mmol/l
- Tijdens de zwangerschap vragen wij u om **elke week** uw glucosemetingen door te geven. Stuur **uiterlijk maandagochtend voor 12:00** de metingen van die week ervoor op. U mag zelf kiezen of u dat na elke meting doet, 1x per dag of 1x per week. Er wordt 1x per week naar uw metingen gekeken.
- Als de glucosemetingen buiten de waarden vallen die u met uw zorgverlener heeft afgesproken, dan nemen wij contact met u op.
- Voor overleg en spoedvragen kunt u **tijdens kantoortijden** bellen naar 020-5662694. Vraag de centrale om u door te verbinden met de doktersassistent van de zwangerschapsdiabetes. Zij beoordeelt uw vraag en laat u zo nodig terugbellen door een diabetesverpleegkundige.
- **Buiten kantoortijden** kunt u met andere nummers contact opnemen. Voor vragen over uw zwangerschapsdiabetes kunt u bellen naar 020-5669111 en vragen naar de dienstdoende internist. Voor vragen over uw zwangerschap kunt u bellen naar SEHV (spoedeisende hulp zwangeren) via 020-5661500.

- Heeft u een vraag gerelateerd aan uw zwangerschap of zwangerschapsdiabetes en is het geen spoed? Stuur dan een **bericht naar Mijn Dossier** (Menu > Een bericht verzenden).
- Heeft u vragen over het invullen van de thuismetingen in Mijn Dossier? Dan kunt u bellen naar het **Digipunt** (020 - 444 33 36, bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 18.00 uur).

## 2. Instructie over het meten van bloedglucose

### Klaarleggen:

- Prikapparaat en een lancet (prikker)
- Glucosemeter en een glucosestripje
- Tissue of watje
- Naaldencontainer

### Uitvoeren:

1. Handen wassen en goed afdrogen
2. Vingerprikpen met een lancet klaarleggen
3. Stop het lancet in de prikpen
4. Stel de prikdiepte op de prikpen in
5. Doe een teststrip in de meter
6. Prik aan de zijkant van uw vinger
7. Breng bloed aan op de teststrip
8. Binnen een paar seconden ziet u de uitslag
9. Noteer de waarde in Mijn Dossier (zie deel 3 van deze handleiding)
10. Haal het lancet uit de prikpen en doe deze in de naaldencontainer

## 3. Instructie over het invoeren van metingen in Mijn Dossier

U kunt uw metingen invullen in Mijn Dossier, uw digitale patiëntendossier. U kunt Mijn Dossier gebruiken op een mobiel/tablet of via een computer. Hieronder vindt u eerst hoe u thuismetingen invult via uw mobiel of tablet. Daarna volgt de uitleg om metingen in te voeren via uw computer.

### Thuismeten via mobiel of tablet

Wilt u thuismetingen invullen via uw mobiele telefoon of tablet? Gebruik dan de app Mijn Dossier Amsterdam UMC. U kunt deze app gratis downloaden via de App Store of Google Play Store.

#### Stap 1

Open de app 'Mijn Dossier Amsterdam UMC'. Log in met uw DigiD of uw gebruikersnaam en wachtwoord.

### DigiD

Bent u al patiënt in ons ziekenhuis of bent u doorverwezen door uw huisarts? Dan kunt u met uw DigiD inloggen en / of een account aanmaken. Let op: u heeft hiervoor de DigiD-app nodig.



### Geen DigiD?

U kunt ook inloggen met de inloggegevens die al bij u bekend zijn:



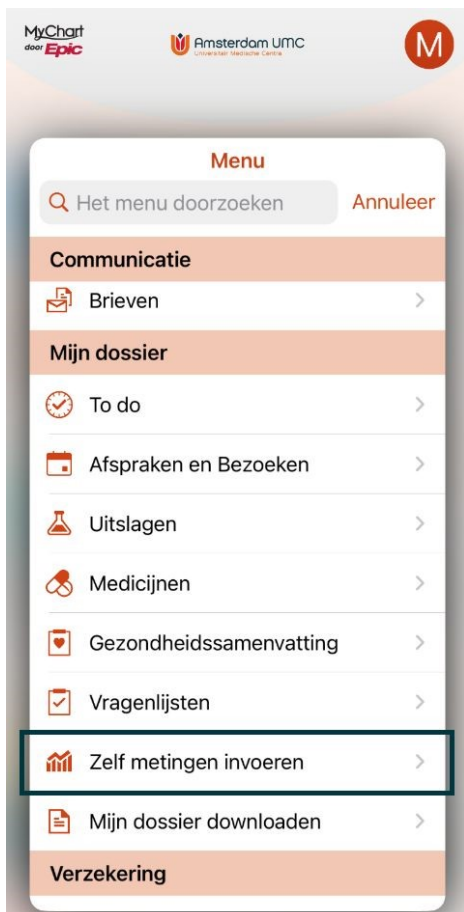
## Stap 2

Klik op 'Menu'



## Stap 3

Klik in het menu op 'Zelf metingen invoeren'.



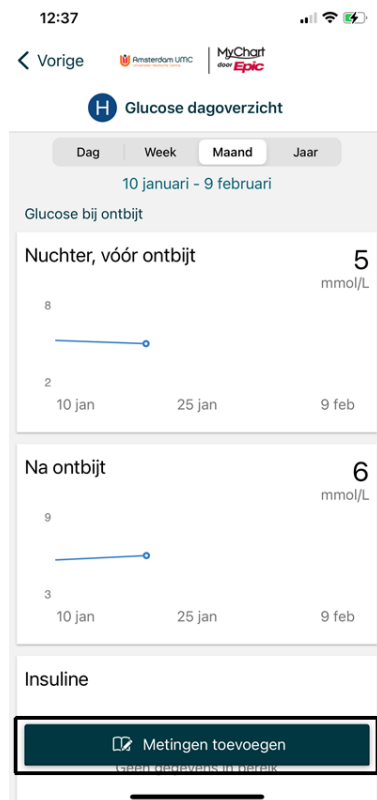
#### Stap 4

Klik op 'Glucose dagoverzicht'. Deze stap is alleen nodig wanneer je meerdere metingen uitvoert bij andere afdelingen. Als dat niet zo is mag je deze stap overslaan.



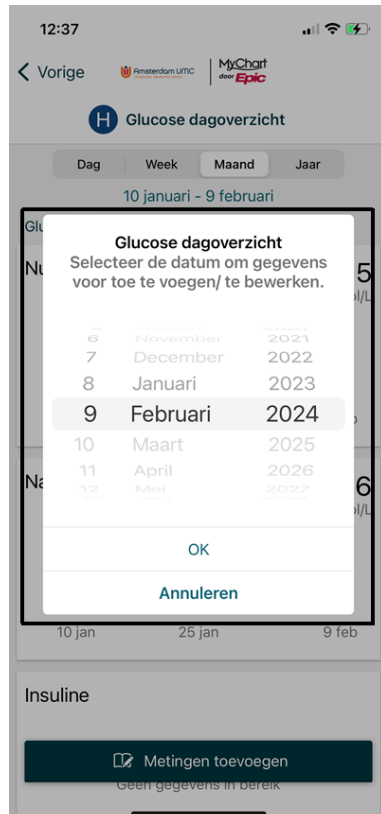
## Stap 5

Klik onderaan op de pagina op de knop 'Metingen toevoegen'.




## Stap 6

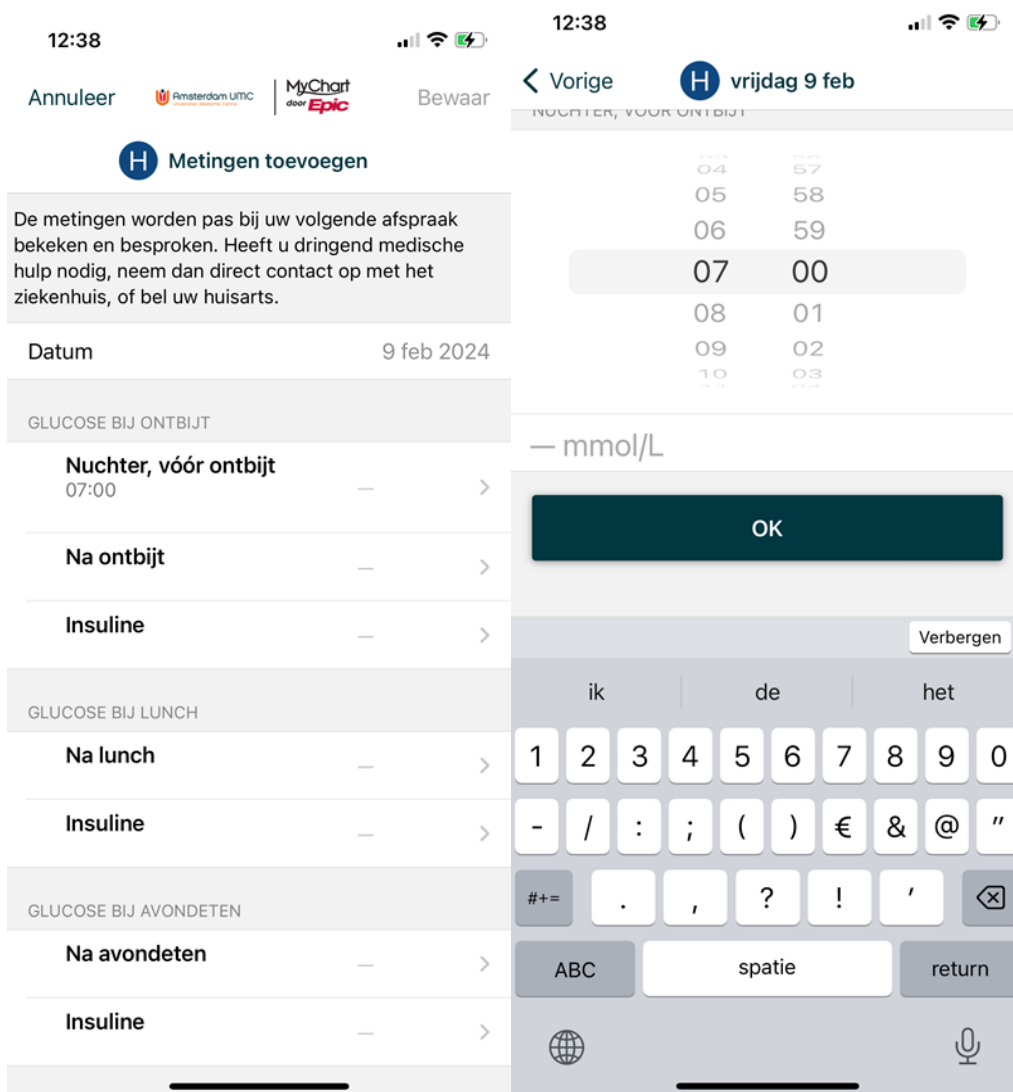
Kies de datum waarvoor u de glucosemetingen wilt doorgeven.



## Stap 7

- Vul de glucosewaarden, insulinewaarden en eventuele opmerkingen in door op de juiste regel te klikken.
- Staat er een cijfer achter de komma, gebruik dan echt komma's in plaats van punten.
- In de opmerkingen kunt u aangeven wat u heeft gegeten of gedaan waardoor uw waardes anders zijn dan normaal.
- Wanneer een veld niet voor u van toepassing is, kunt u dat veld leeg laten.
- Vul ook per onderdeel het tijdstip in waarop u gemeten heeft.

Klik daarna rechtsboven in het scherm op 'Bewaar' of op het opslaan icoon: .



12:38 12:38

Annuleer Amsterdam UMC MyChart door Epic Bewaar < Vorige H vrijdag 9 feb

H Metingen toevoegen

De metingen worden pas bij uw volgende afspraak bekeken en besproken. Heeft u dringend medische hulp nodig, neem dan direct contact op met het ziekenhuis, of bel uw huisarts.

Datum 9 feb 2024

GLUCOSE BIJ ONTBIJT

Nuchter, vóór ontbijt 07:00 — >

Na ontbijt — >

Insuline — >

GLUCOSE BIJ LUNCH

Na lunch — >

Insuline — >

GLUCOSE BIJ AVONDETEN

Na avondeten — >

Insuline — >

— mmol/L

OK

Verbergen

ik de het

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

- / : ; ( ) € & @ "

#+= . , ? ! ' <

ABC spatie return

🌐 🎤

## Stap 8

Bekijk het overzicht en controleer uw ingevulde waarden. Wilt u nog iets aanpassen? Klik dan op 'Terug'. Staan de waarden goed ingevuld? Dan klikt u op 'Verzenden'. U kunt de gegevens na het verzenden nog 24 uur aanpassen.

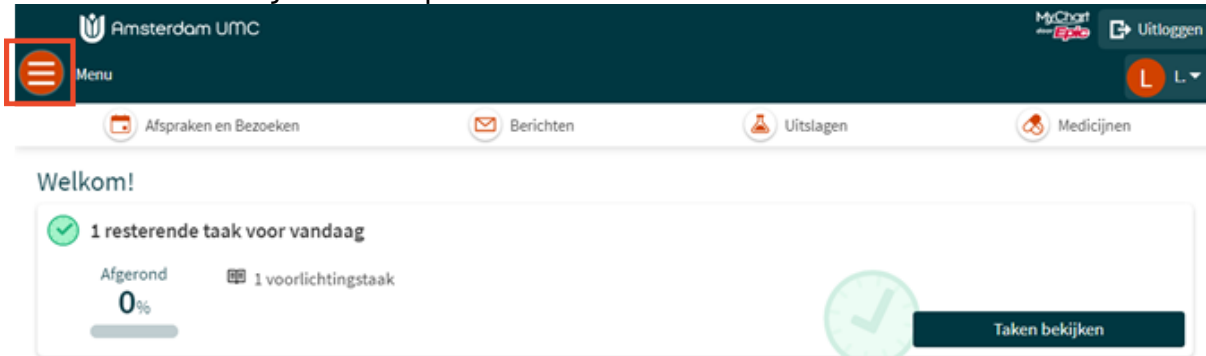
# Thuismeten via computer

## Stap 1

Ga via uw computer naar de website [Mijn Dossier - Inlogpagina \(amsterdamumc.nl\)](https://mijn.dossier.amsterdamumc.nl). Log in met uw DigiD of uw gebruikersnaam en wachtwoord.

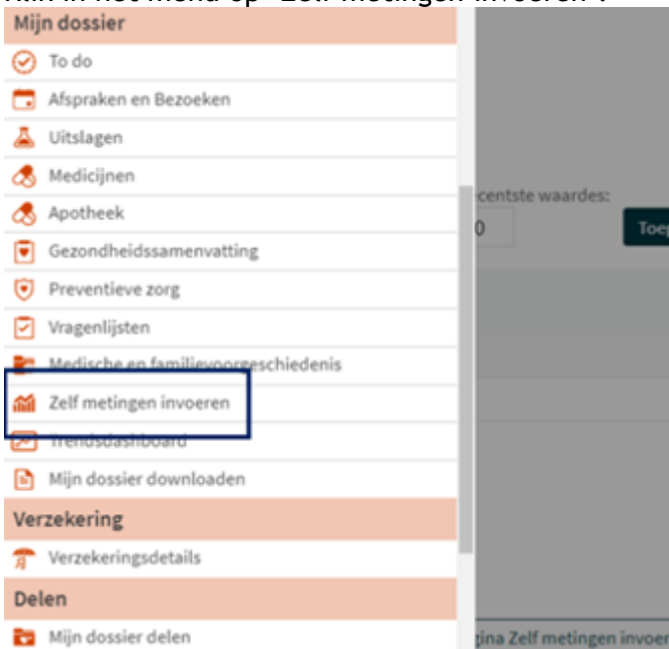
## Stap 2

Klik linksboven in Mijn Dossier op 'Menu'.



## Stap 3

Klik in het menu op 'Zelf metingen invoeren'.



## Stap 4

Klik op 'Glucose dagoverzicht'.



## Stap 5

Klik op de knop 'Nieuwe gegevens toevoegen'.

Amsterdam UMC

Menu Zelf metingen invoeren Berichten Uitslagen Medicijnen

### Glucose dagoverzicht

Nieuwe gegevens toevoegen

Tabel

Van: 5-12-2023 T/m: 19-1-2024 - of - Recentste waardes: 10 Toepassen Data in rijen bekijken

	5-12-2023	6-12-2023	7-12-2023	4-1-2024	6-1-2024	7-1-2024	8-1-2024	10-1-2024	18-1-2024
Glucose bij ontbijt									
Nuchter, vóór ontbijt (mmol/L)	07:00 5,2		07:00 5,2		08:00 5,2	08:00 5,2	08:00 5,3		
Na ontbijt (mmol/L)		08:00 7,3			10:00 5,5	10:00 5,5	10:00 5,6		
Insuline (eh)									

## Stap 6

Kies de datum waarvoor u de glucosemetingen wilt doorgeven.

Amsterdam UMC

Menu Zelf metingen invoeren Berichten Uitslagen Medicijnen

### Glucose dagoverzicht-gegevens toevoegen

Stap 1 van 3: Datum selecteren

Selecteer de datum waarvoor u gegevens wilt toevoegen/bewerken.

februari 2024						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Annuleren

Terug naar startpagina

## Stap 7

- Vul de glucosewaarden, insulineaarden en eventuele opmerkingen in.
- Staat er een cijfer achter de komma, gebruik dan echt komma's in plaats van punten.
- In de opmerkingen kunt u aangeven wat u heeft gegeten of gedaan waardoor uw waardes anders zijn dan normaal.
- Wanneer een veld niet voor u van toepassing is, kunt u dat veld leeg laten.
- Vul ook per onderdeel het tijdstip in waarop u gemeten heeft.
- Klik daarna rechtsboven in het scherm op 'Doorgaan'.



**Glucose bij avondeten:**

Na avondeten (mmol/L):

Insuline (eh):

**Overig:**

Insuline voor het slapen gaan (eh):

Opmerking:

## Stap 8

- Bekijk het overzicht en controleer uw ingevulde waarden.
- Wilt u nog iets aanpassen? Klik dan op 'Terug'.
- Staan de waarden goed ingevuld? Dan klikt u op 'Verzenden'.
- U kunt de gegevens na het verzenden nog 24 uur aanpassen.

Nuchter, vóór ontbijt (mmol/L):	08:00	5
Na ontbijt (mmol/L):	09:00	6
Insuline (eh):	09:00	1
<b>Glucose bij lunch:</b>		
Na lunch (mmol/L):	13:00	7
Insuline (eh):	13:00	2
<b>Glucose bij avondeten:</b>		
Na avondeten (mmol/L):	19:00	5
Insuline (eh):	19:00	0
<b>Overig:</b>		
Insuline voor het slapen gaan (eh):	22:00	1
Opmerking:	20:00	stroopwafel om 21