

# 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.

 [Inloggen/Aanmelden DigiD](#)

**Geen DigiD?**  
U kunt ook inloggen met de inloggegevens die al bij u bekend zijn:

[Inloggen](#)

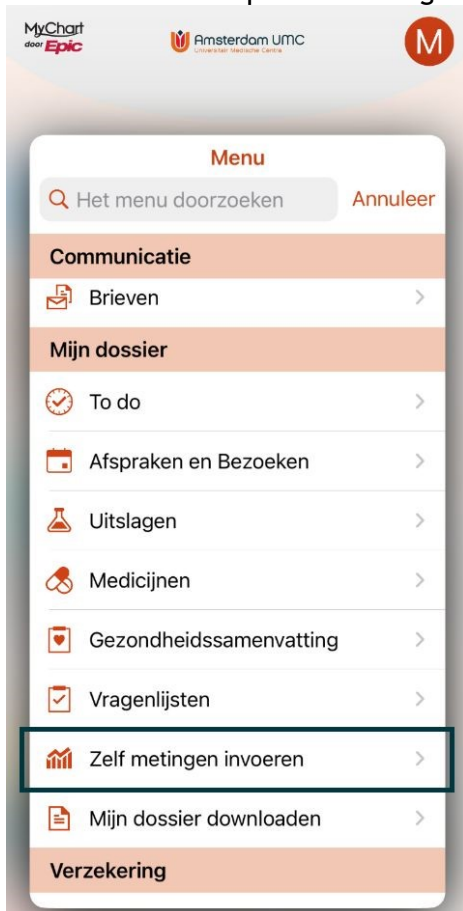
### Stap 2

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

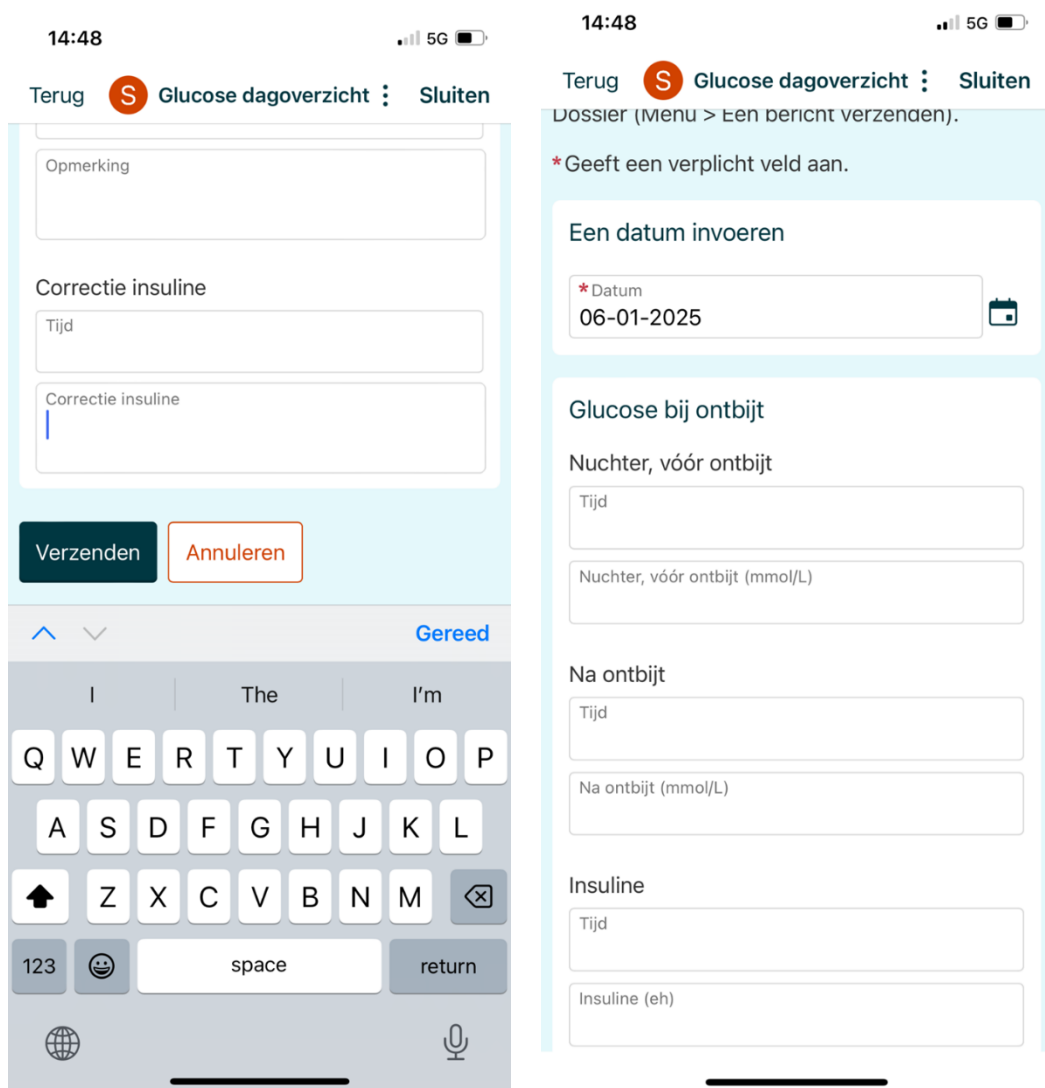
Kies de datum waarvoor u de glucosemetingen wilt doorgeven.



## 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: .



14:48 5G

Terug **S** Glucose dagoverzicht : Sluiten

Opmerking

Correctie insuline

Tijd

Correctie insuline

Verzenden Annuleren

Gereed

14:48 5G

Terug **S** Glucose dagoverzicht : Sluiten

Dossier (Menu > Een bericht verzenden).

\* Geeft een verplicht veld aan.

Een datum invoeren

\* Datum  
06-01-2025

Glucose bij ontbijt

Nuchter, vóór ontbijt

Tijd

Nuchter, vóór ontbijt (mmol/L)

Na ontbijt

Tijd

Na ontbijt (mmol/L)

Insuline

Tijd

Insuline (eh)

## 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'.



Amsterdam UMC

Menu Zelf metingen invoeren Berichten Uitslagen Medicijnen

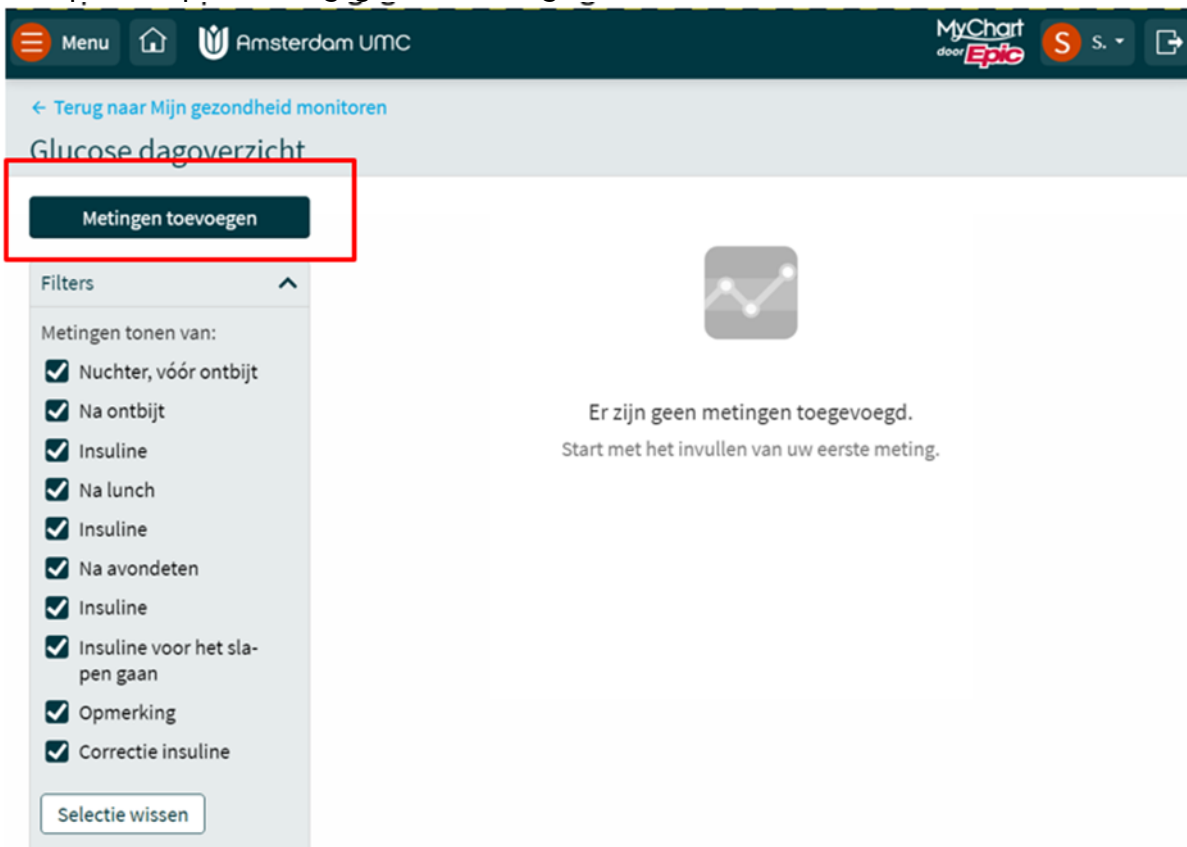
Zelf metingen invoeren

Wilt u de volgende metingen invullen?

Meting	Startdatum
Bloeddruk Bloeddruk, Pols (slagen per minuut)	5-12-2023
Glucose dagoverzicht Glucose bij ontbijt, Glucose bij lunch, Glucose bij avondeten, Insuline voor het slapen gaan, Opmerking	13-11-2023

## Stap 5

Klik op de knop 'Nieuwe gegevens toevoegen'.



Menu Amsterdam UMC MyChart door Epic S s.

< Terug naar Mijn gezondheid monitoren

Glucose dagoverzicht

Metingen toevoegen

Filters

Metingen tonen van:

- Nuchter, vóór ontbijt
- Na ontbijt
- Insuline
- Na lunch
- Insuline
- Na avondeten
- Insuline
- Insuline voor het slapen gaan
- Opmerking
- Correctie insuline

Selectie wissen

Er zijn geen metingen toegevoegd.  
Start met het invullen van uw eerste meting.


## Stap 6

Kies de datum waarvoor u de glucosemetingen wilt doorgeven.



## Een datum invoeren

\* Datum  
20-01-2025



## Een datum invoeren

\* Datum  
20-01-2025

« Januari 2025 »

M	D	W	D	V	Z	Z
30	31	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	30	31	1	2

Annuleren

maandag

## Stap 7

- Vul de glucosewaarden, insulinewaarden 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 ontbijt

#### Nuchter, vóór ontbijt

* Tijd 7:00	* Nuchter, vóór ontbijt (mmol/L) 5
----------------	---------------------------------------

#### Na ontbijt

* Tijd 9:00	* Na ontbijt (mmol/L) 7
----------------	----------------------------

#### Insuline

* Tijd 10:00	* Insuline (eh) 2
-----------------	----------------------

### Glucose bij lunch

#### Na lunch

Tijd	Na lunch (mmol/L)
------	-------------------

#### Insuline

Tijd	Insuline (eh)
------	---------------

### Glucose bij avondeten

#### Na avondeten

Tijd	Na avondeten (mmol/L)
------	-----------------------

#### Insuline

Tijd	Insuline (eh)
------	---------------

## 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.

### Andere metingen invoeren

#### Insuline voor het slapen gaan

Tijd	Insuline voor het slapen gaan (eh)
------	------------------------------------

#### Opmerking

Tijd	Opmerking
------	-----------

#### Correctie insuline

Tijd	Correctie insuline
------	--------------------

**Verzenden**

Annuleren

Terug naar startpagina