

## Méthode pour mesurer la glycémie capillaire

### ÉTAPE 1 - LAVAGE DES MAINS

Laver les mains à l'eau et au savon.

Cette étape diminue les risques d'infection, facilite le prélèvement et améliore la précision du résultat. Il est important de bien se sécher les mains pour éviter que la goutte de sang soit diluée dans l'eau.

### ÉTAPE 2 - PRÉPARATION DU MATÉRIEL

#### 1- Sortir le matériel

Sortir lecteur, bandelettes, autopiqueur, lancette et mouchoir en papier.

#### 2- Insérer la lancette dans l'autopiqueur et l'armer

Les lancettes (aiguilles) ne doivent être utilisées qu'une seule fois et être jetées dans un contenant destiné aux déchets médicaux. On trouve ces contenants en pharmacie. Une fois remplis ils doivent y être rapportés pour être éliminés de façon sécuritaire.

#### 3- Vérifier les bandelettes

Celles-ci doivent être conservées dans un endroit frais et sec et doivent être utilisées dans le délai indiqué par le fabricant (inscrire la date d'ouverture sur le contenant).

Dans le cas contraire, elles pourraient donner des résultats erronés.

### ÉTAPE 3 - MESURE DE LA GLYCÉMIE

#### 1- Insérer une bandelette dans le lecteur (ou faire sortir la bandelette si intégrée)

Si la bandelette provient d'un flacon, il est important de le refermer immédiatement car les bandelettes sont sensibles à la lumière et à l'humidité.

#### 2- Piquer le côté du bout d'un doigt avec l'autopiqueur

Il est important de ne pas piquer à l'extrémité du doigt afin de préserver la sensibilité.

Pensez à vérifier le réglage de la «profondeur» de l'aiguille sur votre autopiqueur. Celui-ci devrait être réglé près du minimum.

Il suffit alors d'appuyer un peu plus fort sur le doigt pour que cela fonctionne.

De cette manière, la piqûre occasionne moins de douleur.

#### 3- Faire sortir une goutte de sang

Faire une légère pression sur le doigt que l'on pointe vers le bas.

#### 4- Appliquer immédiatement la goutte de sang sur la partie réactive de la bandelette