

Hautpflege bei der Nutzung eines Glukose-Sensors

1. Vorbereitung

- Narben, Gelenke und überbeanspruchte Stellen vermeiden.
- Verwende flache, fettgepolsterte Hautbereiche – z. B. Oberarme, Gesäß oder Oberschenkel.
- Wechsle zwischen 6–10 verschiedenen Zonen und gönne jeder Zone mindestens eine Woche Pause.
- Bereite die Haut gut vor:
 - Ölfreie Reinigung (z. B. mit alkoholhaltigem Tupfer)
 - Gründlich trocknen lassen
- Bei schwitziger oder empfindlicher Haut:
 - Verwende Schutz-Tücher (Barrier Wipes) oder
 - Fluticason-Spray zur Hautberuhigung

2. Tragen

- Kein zusätzliches Tape verwenden – außer wenn wirklich nötig.
- Falls doch erforderlich:
 - Verwende Overlay-Kleber (z. B. spezielle Pflaster) oder
 - Kinesiologie-Tape
- Für besseren Halt an den Rändern:
 - Nutze die „Bilderrahmen“-Technik, bei der das Tape rahmenartig um den Sensor gelegt wird

3. Sanftes Entfernen von Klebern und Sensoren

- Verwende Babyöl, Olivenöl oder spezielle Kleberentferner, um die Haftung zu lösen
- Langsam abziehen:
 - Beginne an einer Ecke
 - Ziehe flach und langsam – nicht ruckartig
- Danach die Haut gut eincremen, um sie zu beruhigen und zu pflegen

4. Pflege nach dem Tragen

- Täglich Feuchtigkeitspflege auf den ehemaligen Sensorstellen auftragen
- Gönn deiner Haut mindestens eine Woche Pause, bevor du dieselbe Stelle erneut nutzt