

Hoofdstuk 3

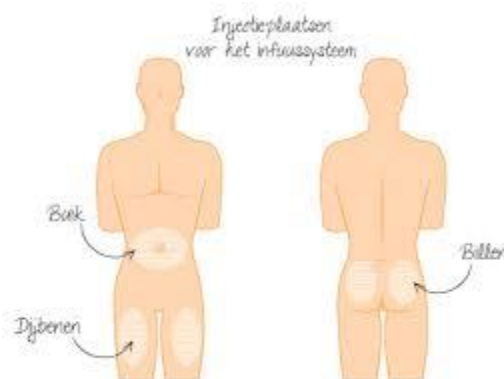
Insuline spuiten met de insulinepen.

Nu je diabetes hebt moet je bij elke maaltijd kortwerkende insuline spuiten en meestal 's avonds langwerkende insuline. Kortwerkende insuline gebruik je alleen als je koolhydraten gaat eten en/of als je bloedsuiker te hoog is. Maar je lichaam heeft ook een basishoeveelheid insuline nodig, voor 's nachts en tussen de maaltijden door, hiervoor spuit je 1 (of 2) keer per dag langwerkende insuline.

Hoe spuit ik mijn insuline met de insulinepen? Spuitplaatsen? Waar bewaar ik mijn insuline? En wat is eigenlijk een insulinepomp?

Hoe spuit je insuline met de insulinepen

1. Je plaats een nieuwe naald op de pen.
2. Vóór elke injectie moet je ontlichten.
 - **Stel 1 a 2 eenheden in,**
 - **houd de pen rechtop en**
 - **tik zachtjes met je vinger tegen de patroonhouder.**
 - **Druk de drukknop helemaal in totdat er een druppeltje insuline bovenaan de naald verschijnt.**
 - **Verschijnt er geen druppel? Herhaal dan bovenstaande instructies tot dit wel het geval is.**
3. Je stelt de juiste hoeveelheid insuline eenheden in die je moet spuiten.
4. Je zoekt een plaats uit waar je gaat spuiten (bovenbeen, bil of buik).
 - Iedere keer dat je prikt, prik je op een ander plekje (zie ook spuitplaatsen bladzijde 8).
5. De insulinepen pak je in de vuist van je hand, zodat je met je duim op de bovenkant van de insulinepen kan drukken.
6. Nu prik je loodrecht in je been, bil of buik.
Als je het prettig vindt mag je een brede huidplooi pakken.
7. Je drukt de pen leeg in je been, bil of buik en wacht 5 tellen en dan trek je de insulinepen terug uit je been, bil of buik.
8. Controleer of de pen op 0 staat, dan kan je zien dat je alles hebt gehad.
9. En vergeet niet om de gebruikte naald van de pen te draaien en weg te gooien in het naaldendoosje.



Spuitplaatsen

Als je altijd op min of meer dezelfde plaats spuit veroorzaakt dit vetophopingen, met een moeilijk woord lipohypertrofieën, afgekort lipo's.

Het gevolg is dat je schommelende bloedsuikerwaarden krijgt door afwijkende opname van de insuline. Door inwerking van warmte (bijvoorbeeld bij baden) kan ineens de opname van opgehoopte insuline versneld worden, zodat je een hypoglycemie krijgt.

Zo voorkom je lipo's:

- Wissel de injectie kanten af (links-rechts)
- Roteer binnen de injectieplaatsen (vraag om een rotatiekaart)
- Gebruik steeds een nieuw pennaaldje

Het bewaren van insuline.

- Niet gebruikte insuline dien je in de koelkast, niet te dicht bij het vriesvak bewaren. Bij voorkeur ook niet in de deur ivm temperatuursverschillen.
- De insuline die in een pen zit, kun je 1 maand veilig bewaren op kamer temperatuur (onder de 25 graden Celsius).
- Meer informatie over de bewaartijd van je insuline vind je in de bijsluiter.

Het effect van warmte en direct zonlicht op je insuline.

Als insuline wordt blootgesteld aan hoge temperaturen (meer dan 25 graden Celsius) of aan direct zonlicht, gaat een deel van het effect verloren. Daarom mag je insuline dan niet meer gebruiken. Als je insuline niet goed meer is, gaat het er vaak anders uitzien (troebel, vlokjes). De conclusie is dat je insuline altijd koel en buiten direct zonlicht moet bewaren. Dat kun je als je reist het beste doen in een thermosfles of tussen lagen kleding. Laat je insuline nooit in een geparkeerde auto liggen omdat deze daar aan hoge temperaturen of aan direct zonlicht kan bloot staan.

Het effect van bevriezing op je insuline.

Temperaturen onder het vriespunt maken je insuline kapot. Bewaar je insuline dus koel, maar zorg ervoor dat het niet bevriest. Laat je insuline in de winter niet in de auto liggen als het zou kunnen gaan vriezen. Let hier ook op als de insulinepen bijvoorbeeld in je schooltas zit of als je op wintersport bent.

Ook hier geldt dat als je insuline er niet goed meer uitziet, je deze niet meer dient te gebruiken (troebel, vlokjes).

Een insulinepomp

Insuline kan in plaats van met de insulinepen ook toegediend worden met een insulinepomp. Een insulinepomp is een klein apparaatje dat dag en nacht vastzit aan het lichaam. De pomp is meestal verbonden aan een slangetje en een dun naaldje dat onder de huid van de buik zit. De insulinepomp geeft regelmatig een kleine hoeveelheid (kortwerkende) insuline af. Door de regelmatige afgifte blijft de bloedsuikerspiegel soms beter op peil dan bij langwerkende insuline via een injectiepen.

Met de insulinepomp kan ook een extra insulinegift (bolus) worden gegeven voor de maaltijd. Je hebt dus geen injectiepen meer nodig. Wil je meer informatie over de insulinepomp, vraag deze dan aan je diabetesverpleegkundige.