



Traagwerkende insuline

Je huisarts heeft je **traagwerkende insuline** voorgeschreven. Insuline verlaagt het glucosegehalte van het bloed. Deze medicatie moet worden ingespoten.

Waar let je op bij het inspuiten van insuline?

- ◆ Neem een nieuwe naald en plaats deze op de pen
- ◆ Meng de insuline door de pen 20 keer op en neer te kantelen
- ◆ De insuline is goed gemengd als ze er melkachtig uitziet
- ◆ Stel de pen in op 2^E en spuit deze weg. Zo wordt de lucht uit de naald verwijderd
- ◆ Stel de insulinepen correct in. Controleer steeds de dosis voor je inspuit
- ◆ Spuit de insuline niet altijd op dezelfde plaats in: blijf 2 tot 3 cm van de vorige toediening
- ◆ Spuit insuline nooit in op harde of blauwe plekken
- ◆ Gebruik je korte naaldjes (4,5 of 6mm): geen huidplooi noodzakelijk, loodrecht aanprikken
- ◆ Gebruik je lange naaldjes (8mm): maak brede huidplooi en prik onder hoek van 45°
- ◆ Spuit rustig in en houd de drukknop 10 tellen ingedrukt
- ◆ Verwijder de pen
- ◆ Veeg zo nodig met een doekje zacht over de injectieplaats
- ◆ Gooi de gebruikte naald in een naaldcontainer of in een petfles
- ◆ Sluit de pen

Duid in je diabetesdagboekje altijd aan of je insuline toegediend hebt. Noteer ook waar je insuline toegediend hebt en hoeveel eenheden.

Hoe bewaar je insuline?

In gebruik: bewaren op kamertemperatuur (<25°) gedurende 1 maand.

Vóór gebruik: bewaar insulinepennen of penfills in de koelkast. Als je de pen of penfill wilt vervangen, neem deze dan 1 uur vóór gebruik uit de koelkast.

Zelfcontroleschema en dosisaanpassing

3x/week een nuchtere controle en elke 2 weken een dagcurve. Dosis insuline wekelijks opdrijven met 2^E tot de laagste van de 3 nuchtere metingen rond de 100 mg/dl ligt.

Neem verder je orale antidiabetica (pilletjes) in zoals afgesproken met je arts.

Omdat we streven om je glycemie zo goed mogelijk onder controle te houden, is het belangrijk dat je weet hoe je **hypoglycemie of een te laag bloedsuikergehalte (< 70 mg/dl)** kan aanpakken.

Hoe merk je dat je een hypo doet?

Symptomen kunnen **verschillen van persoon tot persoon**. Zelf kun je een hypo herkennen aan volgende symptomen: zweten, beven, bleekheid, hongergevoel, hoofdpijn, duizeligheid, flauwte, zwakte gevoel, hartkloppingen, onscherp of dubbel zien.

Soms zijn de symptomen voor jezelf niet zo duidelijk, maar **merken anderen een hypo op** omdat je last hebt van: concentratiestoornissen, spraakstoornissen, verwardheid, agressief gedrag, sufheid, verminderd bewustzijn, coma.

Wat doe je bij een hypo?

Stap 1: meten = weten

Stap 2: neem snelle suikers (± 15 gr)

3 à 4 druivensuikers
of 2 à 3 klontjes suiker
of 150 ml frisdrank of fruitsap (geen light!)

Stap 3: rust 15 minuten

Stap 4: neem trage suikers

1 boterham met beleg
of 1 stuk fruit
of 1 magere yoghurt zonder/met fruit
of 1 volkoren koek
of vervroeg de maaltijd

Probeer de oorzaak van de hypo te achterhalen

- ◆ Te weinig gegeten
- ◆ Meer lichaamsbeweging/ grote inspanning
- ◆ Alcohol/medicatie
- ◆ Stress/emotie
- ◆ Te hoge dosis insuline
- ◆ Soms onverklaarbaar

Geef een bewusteloze persoon nooit suiker of frisdrank!

Deze informatie vervangt geen individuele begeleiding.

DiabetesProject Aalst
Leopoldlaan 44
9300 Aalst
Telefoon: 053 41 97 24
E-mail: dpa@zorgtrajectenaalst.be