



Spuitinstructie bij diabetes mellitus

Waarom insuline

Uw internist heeft met u besproken dat u behandeld gaat worden met insuline. Insuline zorgt ervoor dat uw bloedglucosespiegel weer op peil komt.

In deze folder vindt u het antwoord op een aantal praktische vragen over het spuiten van insuline.

Insuline

Insuline wordt per injectie onderhuids toegediend. Insuline kan niet per tablet worden gegeven omdat het dan in de maag verteerd zou worden.

Spuitmaterialen

Insuline wordt gespoten met de zogenaamde insulinepen. Er zijn diverse soorten insulinepennen verkrijgbaar. De diabetesverpleegkundige geeft u uitleg over het gebruik van de diverse pennen. In overleg met haar maakt u de keuze welke pen voor u het gemakkelijkst te hanteren is.

Injectietechniek (zie inlegvel)

Er zijn twee injectietechnieken mogelijk; loodrecht of met een huidplooi. De techniek die u toe gaat passen is afhankelijk van de huidploidikte, de lengte van de naald en wat u zelf het meest prettig vindt. Er zijn naaldjes van verschillende lengtes verkrijgbaar. De diabetesverpleegkundige zal met u bekijken welke naaldlengte voor u geschikt is.

Het is belangrijk dat de insuline op de juiste plaats wordt gespoten. Indien een andere plaats wordt gekozen, kan de insuline sneller, langzamer of maar gedeeltelijk werken. Hierdoor kunnen uw bloedglucoses ontregeld raken. De voorkeur gaat uit naar de meest eenvoudige techniek, de loodrechttechniek.

Hierbij wordt rechttop in de vlakke huid gespoten. Eventueel kunt u een brede plooi pakken en rechttop boven in de plooi spuiten. Meestal is het niet nodig om schuin in de huidplooi te spuiten. Dit wordt alleen geadviseerd als u erg weinig onderhuids vetweefsel heeft. Overleg hierover zo nodig met uw diabetesverpleegkundige.

Plaats van de injectie

- Buik In een halve cirkel rond de navel (niet te dicht bij de navel)
- Benen Voor- en zijkanten van het bovenbeen.
- Arm (Alleen in overleg met de diabetesverpleegkundige)
 Zijkant van de bovenarm.
- Bil Bovenkant van de billen.

Probeer bij iedere injectie op een andere plaats in de aangegeven lichaamsdelen te spuiten. Het is aan te raden hier een schema voor te maken. Bij meerdere injecties per dag is het aan te raden om meerdere lichaamsdelen te gebruiken, maar spuit op een vast tijdstip in eenzelfde lichaamsdeel (bijvoorbeeld: 's ochtends in de buik en 's avonds in het been). Heeft u eenmaal een lichaamsdeel gekozen, blijf daar dan ook langere tijd (twee à drie maanden) in spuiten.

Tijdstip van injectie

Er bestaan verschillende soorten insuline: kort-, en langwerkende en een mengsel van deze twee. Uw internist bepaalt de soort insuline die u krijgt, eventueel in combinatie met tabletten.

Gebruikt u een mengsel van insuline, dan spuit u deze een half uur voor de maaltijd. Langwerkende insuline spuit u op het tijdstip dat u met uw internist hebt afgesproken. Hiervoor hoeft u niet te wachten met eten. Als u een schema heeft van kortwerkende insuline voor de maaltijd en langwerkende insuline voor de nacht, dan kunt u een half uur na de injectie met kortwerkende insuline gaan eten. U kunt thuis de tijden van de maaltijden aanhouden zoals u dat gewend bent.

Alleen als u de kortwerkende insulines Humalog of Novorapid gebruikt, moet u direct na het spuiten van de insuline eten.

Opnamesnelheid van de insuline

De opnamesnelheid van insuline is in ieder lichaamsdeel anders. De insuline die in de buik gespoten wordt, werkt twee maal zo snel als insuline die in bovenbeen of bil gespoten wordt. De opnamesnelheid vanuit de bovenarm ligt hier tussenin. Bij lichamelijke inspanning van het lichaamsdeel waarin gespoten is, wordt de insuline sneller opgenomen.

Huidafwijkingen

In principe mag het injecteren niet te pijnlijk zijn. Is dit wel het geval, of ontstaan er harde of blauwe plekken, neem dan contact op met de diabetesverpleegkundige. Als u de injectieplaatsen goed afwisselt mogen er geen huidafwijkingen ontstaan.

Bewaren van de insuline

De voorraad insuline kunt u in de koelkast bewaren. De insuline die u in gebruik heeft mag buiten de koelkast bewaard worden. Een aangebroken ampul of insulinepen is buiten de koelkast een maand houdbaar. Een injectie met insuline op kamertemperatuur is minder pijnlijk dan wanneer de insuline net uit de koelkast komt. Zorg dat de insuline niet bevriest: als het eenmaal bevroren is geweest, is het niet meer te gebruiken.

Hygiëne

Was uw handen voor het spuiten. Bij een goede lichaamshygiëne is het schoonmaken van de injectieplaats met alcohol niet nodig. De huid kan hierdoor onnodig uitdrogen.

Afval

Naalden en lege ampullen moeten apart worden verzameld. Dit kan bijvoorbeeld in een lege fles afwasmiddel. Zet op de fles dat er spuitmateriaal in zit. Een volle fles met spuitmateriaal valt onder het chemisch afval.

Reservemateriaal

Het is belangrijk dat u voldoende materiaal in huis heeft. Zorg ervoor dat u een reservepen heeft. Zodra u de laatste ampul of novolet aanbreekt, zorg dan dat u een nieuw recept krijgt via uw huisarts of internist. Neem ook voldoende materiaal mee als u op reis gaat.

Vergoeding materiaal

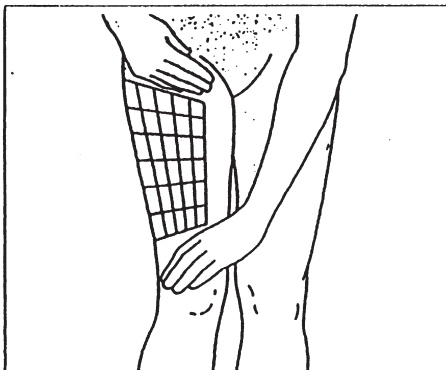
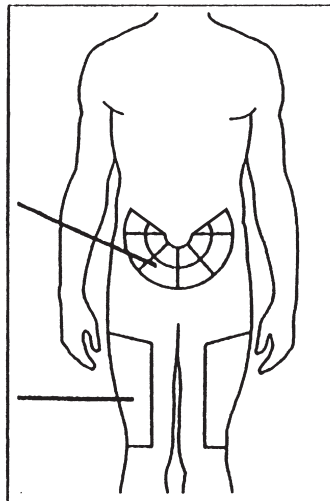
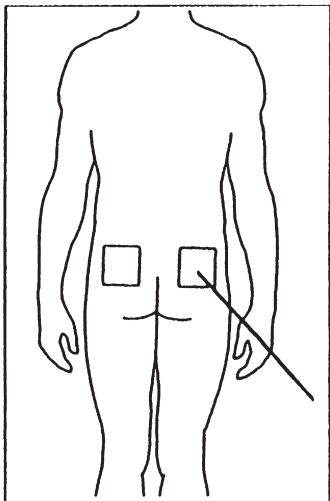
Spuitmaterialen worden door uw verzekering vergoed. De internist of diabetesverpleegkundige vraagt dit aan bij uw verzekering.

Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de diabetesverpleegkundigen.

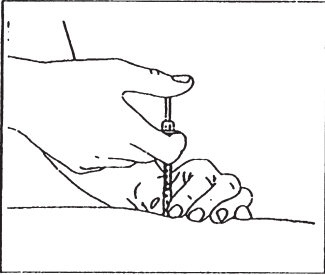
Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag op het telefonisch spreekuur van 11.00-12.00 uur, tel. (0344) 67 44 78.

Plaats van injectie

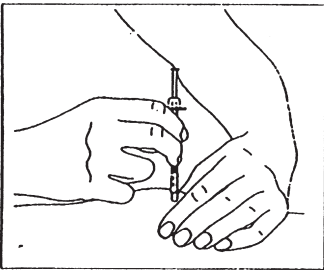


Schema voor afwisselen van
injectieplaatsen.

Injectietechnieken



Er wordt rechtop in de vlakke huid geprikt.



Eventueel een brede plooi oppakken en loodrecht boven in de plooi prikken.



Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. (0344) 67 49 11

Fax (0344) 67 44 19

Internetsite: www.zrt.nl