Injectietherapie bij diabetes mellitus

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Als tabletten onvoldoende resultaat geven en de bloedglucosewaarden te hoog blijven, is toediening van ***insuline*** *noodzakelijk. Het kan ook zijn dat u insuline krijgt omdat u tabletten niet kunt verdragen of omdat uw behandelend arts insuline beter vindt in uw situatie.*

Insulinetherapie

U hebt diabetes en uw arts heeft vastgesteld dat uw bloedglucosewaarden te hoog zijn. Dit is op langere termijn schadelijk voor uw grote en kleine bloedvaten.
Daarom zult u moeten starten met het toedienen van insuline per injectie. Insuline wordt niet in tabletvorm gemaakt, omdat de maag deze stof direct afbreekt en onwerkzaam maakt.

Zelfcontrole



Voordat u start met insulinetherapie, leert u om uw eigen bloedglucosewaarden op verschillende momenten van de dag zelf te prikken door middel van vingerprikken.
Dit wordt zelfcontrole genoemd.
U krijgt hiervoor een bloedglucosemeter met bijbehorende strips en een bloedprikpen met lancetten.
Omdat de zorgverzekeraar dit beschouwt als hulpmiddelen, worden de kosten hiervan in de meeste gevallen vergoed.
Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeraar.

Bloedglucosewaarden bijhouden

Uw bloedglucosewaarden worden beïnvloed door:

- uw dagelijkse voeding (koolhydraatinname);
- uw activiteiten;
- de medicatie die u misschien al gebruikt voor uw diabetes.

Uw diabetesverpleegkundige vraagt u om een aantal dagen uw bloedglucosewaarden, volgens een met u afgesproken schema, bij te houden en te noteren.
Daarnaast kan het voorkomen dat zij u vraagt om een aantal dagen bijvoorbeeld uw dagelijkse activiteiten, voeding en medicatie bij te houden.
Aan de hand van het overzicht dat u heeft ingevuld, zult u starten met een passend insulineschema. Daarnaast krijgt u adviezen over gezonde voeding, dagelijkse beweging en het innemen van medicatie.

Het doel van de behandeling

Het doel van de behandeling met insuline is:

- het verlagen van de bloedglucosewaarden naar nuchter 4 – 7 mmol/l, niet nuchter < 9.0 mmol/l, en
- het vertragen, uitstellen en voorkomen van complicaties op korte en lange termijn.

Het kan zijn dat uw diabetesverpleegkundige voor u persoonlijk andere streefwaarden heeft afgesproken in verband met uw leeftijd of andere omstandigheden zoals bijvoorbeeld werk.

Insulinesoorten

Er zijn verschillende soorten insuline en elke insuline heeft zijn eigen werking. Ook kan een combinatie van insulinesoorten worden voorgeschreven.
De insulinesoorten verschillen in:

- Werkingsduur: kort-, middellang- of langwerkend of een mix hiervan.
- Tijdstip van inname: vóór een maaltijd of snack of op een vast tijdstip.

Hulpmiddelen om te injecteren

Insulinepennen



- *Voorgevulde insulinepennen*
  Dit zijn insulinepennen die voorgevuld zijn met insuline. Deze zijn niet hervulbaar en worden, als ze leeg zijn, weggegooid.
  Deze pennen kunt u op recept bij de apotheek halen.
- *Navulbare insulinepennen*
  Dit zijn insulinepennen waarin een ampul insuline geplaatst moet worden. Deze pennen krijgen telkens een nieuwe vulling. Deze vulling of ampul kunt u op recept bij de apotheek halen.
  Het is soms mogelijk om, naast de te gebruiken insulinepen, een reservepen te krijgen.

Let op:
Alle insulinepennen zijn voor individueel gebruik!
Leen dus nooit een pen van of aan iemand anders!

Naalden

- De naalden moeten passen op de insulinepen(nen).
- Een naald kunt u één keer gebruiken.
- Na gebruik moet u de naald verwijderen en in de naaldencontainer gooien.
- U mag nooit een naald op een insulinepen laten zitten, want dat veroorzaakt lucht in de ampul. Lucht heeft invloed op de kwaliteit van de insuline.

Gebruikte spuiten en naalden mogen niet bij het huisvuil.
U kunt deze bij het klein chemisch afval of bij de apotheek inleveren.

Injectietechniek



De naald brengt u recht in, waarna u de insuline **langzaam** injecteert. Daarna moet u 10 tellen wachten voordat u de naald weer verwijdert. De diabetesverpleegkundige zal u hierover informeren.

Spuitplek (plaats van injecteren)

De diabetesverpleegkundige bespreekt met u de meest geschikte plaats om te injecteren.
Vaak gebruikte spuitplaatsen zijn:

- buik (2 vingers vanaf de navel);
- bovenbenen: bovenop en aan de buitenzijde van de bovenbenen met een hand boven de knie;





- in billen en armen kan gespoten worden, maar daar zitten enige voorwaarden aan; bespreek dit met uw diabetesverpleegkundige **voordat** u daar gaat injecteren.

Insuline bewaren

- Bewaar ampullen of pennen met insuline in de (la van de) koelkast en haal ze er op tijd uit.
- Leg de insuline niet in de zon of boven op de verwarming.
- Voorkom bevriezing, want bevroren insuline is onbruikbaar!

Houdbaarheid insuline

- Op de insulinepen of ampul staat een uiterste houdbaar-heidsdatum. Deze geldt zolang de insuline in de koelkast bewaard blijft.

- Na aanprikken van de ampul of insulinepen is deze 1 maand houdbaar.
- De houdbaarheidstermijn van 1 maand geldt ook als u de ampul of insulinepen buiten de koelkast bewaart.

Insuline zwenken/rollen?

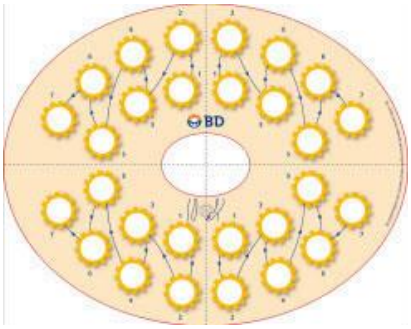


Er bestaan insulines die voor injectie eerst minimaal 10x gezwenkt of gerold moeten worden tot er een egaal mengsel ontstaat. Een voorbeeld hiervan zijn de zogenoemde mixinsulines.
Bij heldere insulines is dit schudden/zwenken minder noodzakelijk. Uw diabetesverpleegkundige zal u hier uitleg over geven.

Ampul of pen niet leegspuiten

Als u ziet dat de stamper bij het onderste streepje van de ampul of pen is, gooi deze dan weg en gebruik een nieuwe. Haal de ampul of pen op tijd uit de koelkast zodat de inhoud op kamertemperatuur kan komen (tenminste 2 uur voorafgaande aan de injectie).

Afwisseling van spuitplek/roteren



Om een goede opname van insuline te waarborgen, moet u goed wisselen van spuitplek. Er bestaan zogenaamde rotatiekaarten. Dit zijn kaarten met gaatjes die u helpen om in een bepaalde volgorde van spuitplek te wisselen. Op die manier kunt u infiltraatvorming – ook wel ophoping of lipohypertrofie genaamd – voorkómen. Dit is een verdikking die kan optreden in de onderhuidse vetlaag waarin herhaaldelijk insuline-injecties worden gegeven. De opname van insuline wordt daardoor erg onvoorspelbaar gemaakt.

De diabetesverpleegkundige zal uw spuitplekken telkens controleren. Er wordt gekeken naar eventuele huidbeschadigingen en of u niet te vaak op dezelfde plaats injecteert, waardoor de insuline niet meer goed opgenomen kan worden. Dit kan ontregeling van de bloedglucosewaarden geven.

Aanpassing van de insulinedosering

Aan de hand van uw bloedglucosewaarden, activiteit, voeding en HbA1c wordt de insulinedosering aangepast. Door regelmatig uw bloedglucose te prikken, krijgt u inzicht in uw diabetesregulatie. De behandeling blijft maatwerk en is persoonlijk. In sommige gevallen zou u zelf enige aanpassingen kunnen leren. Uw diabetesverpleegkundige helpt u daar graag bij.

Insulinepomp

- Dit is een apparaat dat zorgt voor permanente afgifte van insuline, 24 uur lang, via een naald in de buik.
  Tijdens maaltijden wordt de pomp ingesteld op een kortdurende afgifte van een kleine hoeveelheid insuline.
- Een insulinepomp moet regelmatig in- of bijgesteld worden, en dit vergt enige vaardigheid en inzicht.
- Om in aanmerking te komen voor een insulinepomp, moet men aan bepaalde voorwaarden voldoen.
  Deze voorwaarden worden door de zorgverzekeraar bepaald en zijn voor alle zorgverzekeraars gelijk.
- Een insulinepomp is in het algemeen niet de eerste keus om de insulinetherapie te starten. Overleg met uw behandelaars of u in aanmerking komt voor insulinepomptherapie. Niet voor iedereen is deze vorm van insulinetoediening de meest ideale manier om de diabetes te behandelen.

Met dank aan Eli Lilly and Company.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Interne Geneeskunde, telefoonnummer **010 – 258 5930**.

Uw diabetesverpleegkundige is ook te bereiken

- via E-consult (via Mijn IJsselland) of
- via Beter Dichtbij.

Beiden in overleg met uw diabetesverpleegkundige te activeren.

Klik hier voor meer informatie over het *E-consult* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.085.
Klik hier voor meer informatie over *Beter Dichtbij* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.100.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**