

Aandachtspunten bij spuit instructie

Wanneer	Hoeveel eenheden insuline	Tijdstip van de insuline-injectie	Insuline soort
Voor ontbijt		E vlak voor eten*	
Voor de lunch		E vlak voor eten*	
Voor avondeten		E vlak voor eten*	
Voor slapen gaan		E 22.00-23.00uur, vast tijdstip	

Kort werkende insuline --> vlak voor eten

Langwerkende insuline --> 22.00-23.00 uur, vast tijdstip

Naaldlengte

	mm	soort	
	mm	soort	

Waar de insuline spuiten:

Kortwerkende insuline in de buik.	
Langwerkende insuline in bovenbeen.	
Spuitplaatsen goed afwisselen!	

Bewaren van insuline

- Insuline voorraad moet tussen 2 en 8 C bewaard worden.
- Bevriezen vermijden door de insuline in de groentela of in de deur van de koelkast te bewaren.
- Insuline die in gebruik is, wordt op kamertemperatuur bewaard.
- Insuline is bij voorkeur op kamertemperatuur; koude insuline spuiten is soms pijnlijk (het werkt net zo goed).
- Insulineflacons/ampullen zijn 4 weken na aanprikken houdbaar bij kamertemperatuur.

Wat te doen bij een hypo (=bloedsuiker onder de 4 mmol/l)

Verschijnselen: transpireren, trillen, honger, duizelig

Bloedglucose controleren: is de bloedglucose lager dan 4 dan:

- 6 dextro energy (druivensuiker) nemen of 1 glas limonade (=3 eetlepels limonade op 1 glas water van 150ml)
- na 15 minuten bloedglucose meten, indien bloedglucose nog lager dan 4 nogmaals 6 dextro of 1 glas limonade nemen.
- als binnen 2 uur geen maaltijd volgt, dan nog 1 boterham of 1 stuk fruit nemen. Ihydraten in de voeding en de hoeveelheid insuline.