

INSULINE BIJ DIABETES

Insulinepen

Je bloedsuikerwaarde daalde onvoldoende of zelfs niet door de inname van 1 of meerdere bloedsuikerverlagende geneesmiddelen, gezonde eetgewoonten en voldoende lichaamsbeweging. Je arts schrijft je daarom een behandeling met insuline - injecties voor. Insuline kan al dan niet gecombineerd worden met een oraal geneesmiddel dat het suiker in je bloed verlaagt (metformine, bloedsuikerverlagend sulfamide).

Hoe werkt insuline?

Insuline is een hormoon dat normaal door het lichaam wordt aangemaakt. Het zorgt ervoor dat glucose (suiker) uit het bloed kan opgenomen worden in de lichaamscellen. Het teveel aan glucose in je bloed, komt doordat je lichaam onvoldoende insuline aanmaakt en / of je lichaamscellen onvoldoende reageren op de insuline. De ingespoten insuline vervangt de insuline dat je lichaam normaliter zou aanmaken. Dit zorgt doorgaans voor een goede daling van je bloedsuiker.

Er bestaan meerdere soorten insulines die van elkaar verschillen in werkingsnelheid en - duur. Bepaalde insulines verlagen na toediening zeer snel de bloedsuikerspiegel; ze hebben vaak een kortere werkingsduur. Andere insulines zullen trager beginnen werken maar hun werking houdt langer aan bvb. de hele dag. Insuline bestaat als oplossing (doorschijnend) of als suspensie (troebel).

Gebruik dit geneesmiddel steeds volgens het voorschrift van je arts!

Hoe insuline toedienen?

Insuline wordt onderhuids ingespoten met een insulinespuit, - pen of - pomp. Deze folder behandelt enkel de insulinepen. Er bestaan verschillende pensorten (voorgevulde wegwerppennen en te hervullen pennen). Het inspuiten kan ter hoogte van de buik, de billen, het bovenbeen of de buitenkant van de bovenarm. De injectieplaats beïnvloedt de werkingsnelheid en - duur van de insuline. Spuit daarom altijd binnen dezelfde injectiezone, wissel hierbij wel de prikplaats af.

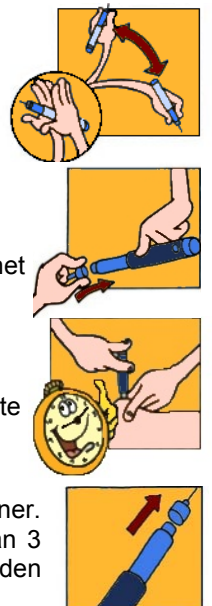
De keuze van de insuline, de dosis en de toedieningsfrequentie worden individueel bepaald. Verschillende factoren spelen hierbij een rol: hoe de suikerziekte zich bij jou manifesteert, je lichaamsgewicht, je voedingsgewoonten, je lichaamsbeweging, of je nog andere geneesmiddelen inneemt, of je last hebt van andere ziekten en of je zwanger bent. *Je arts bepaalt samen met jou het soort insuline, de dosis, de injectieplaats en de tijdstippen van toediening.*

Ben je ziek of heb je koorts, kan het nodig zijn je insulinedosis aan te passen. Ook indien je meer of minder gaat bewegen, als je je voedingsgewoonten verandert (bvb. diëten) of je reist naar een land met andere voedingsgewoonten kan dit nodig zijn. Praat erover met je arts!

Onthou ook dat een gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging helpen je bloedsuikerwaarde onder controle te houden.

Aandachtspunten bij het inspuiten van insuline: insulinepen

- † Was steeds je handen met water en zeep;
- † Ontsmet de prikplaats met ontsmettingsalcohol. Spuit de insuline niet steeds op dezelfde plaats in. Verander de prikplaats binnen eenzelfde zone;
- † Troebele insuline moet je steeds goed mengen door het patroon of de voorgevulde pen tussen de handen te rollen of kantel het patroon of de pen een tiental keer zachtjes op en neer. Schudden is uit den boze!
- † Verwijder de dop van de pen en schroef er een nieuwe naald op;
- † Verwijder de beschermkap van de naald en hou de pen zo dat de naald naar boven wijst;
- † Ontlucht de insulinepen door 2 eenheden in het "niets" te spuiten om eventuele luchtballen uit het insulinepatroon te verwijderen en te controleren of de pen goed functioneert;
- † Stel de doseerknop in op de hoeveelheid in te spuiten eenheden;
- † Druk met een snelle beweging de naald in de prikplaats volgens de techniek die je werd aangeleerd;
- † Druk de doseerknop helemaal in en wacht 10 tellen alvorens de knop los te laten en de naald met een vlotte beweging uit de huid te trekken. Hou de huidplooi vast tot je er de naald hebt uitgetrokken;
- † Ontsmet opnieuw de prikplaats zonder te masseren;
- † Verwijder de naald en plaats de dop op de pen. Gebruikte naalden worden weggegooid in een naaldcontainer. Gebruik bij voorkeur voor elke injectie een nieuwe naald. Gebruik eenzelfde naald zeker nooit langer dan 3 dagen. Naalden worden botter (pijnlijker) en kunnen bovendien verstopen. Uitspoelen of uitkoken van naalden mag niet!



Hoe insuline bewaren?

- † Bewaar het in gebruik zijnde insulinepatroon of voorgevulde pen in het donker, op kamertemperatuur (< 30°C). Het kan max. 4 tot 6 weken bewaard worden (binnen de houdbaarheidsdatum). Schrijf daarom de datum van opening op het patroon;

- † De insulinevoorraad (patronen of voorgevulde pennen) wordt bewaard in de koelkast (bvb. in de groentenbak). Zij blijft dan bruikbaar tot de opgegeven vervaldatum. Bewaar insuline nooit in de buurt van het vriesvak van de koelkast. Insuline mag niet ingevroren worden, dan verliest het zijn werking;
- † Haal de insuline minstens één uur voor het inspuiten uit de koelkast. Het inspuiten van koude insuline is pijnlijk;
- † Bewaar een te hervullen insulinepen nooit in de koelkast;
- † Bij vliegtuigreizen bewaar je de insuline in je handbagage. In de bagageruimte kunnen immers vriestemperaturen optreden.

Wat bij een vergeten dosis?

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Alles hangt af van het soort insuline dat je vergat in te spuiten (snelle of langwerkende insuline) en van het moment dat je het beseftte. Zo heeft het geen zin insuline die je vlak voor de maaltijd moet toedienen, nog enkele uren na de maaltijd toe te dienen. In dit geval sla je een dosis over en dien je je insuline toe voor de volgende maaltijd. Spuit nooit een dubbele dosis in om zo de vergeten dosis in te halen! Dan is de kans zeer groot dat je een hypoglycemie uitlokt! Bespreek zeker wat jij in zo'n situatie met jouw soort insuline moet doen met je arts, diabeteseducator of apotheker.

Hoelang moet je insuline toedienen?

Diabetes is een chronische ziekte die je niet kan genezen maar die je wel goed kan behandelen! De kans is groot dat je heel je leven insuline moet spuiten. Stop nooit zelf je behandeling. Praat erover met je arts.

Mogelijke bijwerkingen

Mogelijke reacties ter hoogte van de prikplaats zijn pijn, jeuk, zwelling en / of roodheid. Ze komen vooral voor in het begin van de behandeling en verdwijnen meestal na enkele dagen tot weken. In zeldzame gevallen, hoofdzakelijk bij een verkeerde inspuittechniek, kunnen ter hoogte van de injectieplaats onderhuidse vetbultjes voorkomen. Het veranderen van prikplaats binnen eenzelfde lichaamszone en een juiste spuittechniek kunnen deze reacties verminderen of vermijden.

Een insulinebehandeling gaat vaak, bij 3 op de 4 personen, gepaard met een gewichtstoename.

Een te hoge dosis insuline kan door een te sterke daling van de bloedsuikerwaarde een hypoglycemie veroorzaken. Naast een te hoge dosering kunnen ook andere factoren (o.a. intensieve fysieke inspanningen, onregelmatige eetgewoonten, associatie met ander geneesmiddelen, onjuist gebruik van alcohol, slechtwerkende nieren of lever) een hypo uitlokken.

Lees ook de folder "Diabetes en hypoglycemie".

Wisselwerking met andere geneesmiddelen?

Verschillende geneesmiddelen kunnen je bloedsuikerwaarde verhogen of verlagen. Vraag daarom steeds raad aan je arts of apotheker wanneer je andere geneesmiddelen wenst te gebruiken. Ook als het geneesmiddelen betreft waarvoor geen voorschrift noodzakelijk is.

Wat met alcohol?

Het matig gebruik van alcohol, maximum 1 à 2 standaardglazen per dag, is geen probleem. Combineer wel steeds een glaasje alcohol met een koolhydraatrijke snack of maaltijd. Pas op met grote hoeveelheden alcohol. Overmatig gebruik kan een hypoglycemie uitlokken.

Wat met autorijden?

Dit geneesmiddel kan soms een te sterke daling van je bloedsuiker veroorzaken en zo een hypo uitlokken. Autorijden of het besturen van machines tijdens een hypo is gevaarlijk voor jou en je omgeving. Het is daarom belangrijk dat je de waarschuwingssignalen (misselijkheid, zweten, beven, vermoeidheid, verwardheid, slecht zicht, hongergevoel) tijdig herkent en kan opvangen door snelwerkende suikers (bvb. druivensuiker, suikerhoudende frisdrank) in te nemen. Voorzichtigheid bij het besturen van de wagen of machines is zeker in het begin van de behandeling aangewezen en bij gelijktijdig gebruik met andere bloedsuiker verlagende geneesmiddelen aangewezen.

Wanneer je arts raadplegen?

Het is belangrijk dat je je arts op de hoogte brengt van alle doorgemaakte hypo's en van de omstandigheden waarin deze optraden.

Contacteer **onmiddellijk** je arts indien:

- † Je last hebt van een ernstige infectie, hoge koorts, diarree of braken;
- † Je wonden aan je voeten hebt;
- † Je problemen hebt met je ogen en / of je zicht.

Raadpleeg ook je arts:

- † Als je zwanger bent of wilt worden;
- † Bij aanhoudende bijwerkingen (huidreacties) of andere "hier niet - vermelde" bijwerkingen;
- † Als je een "intensieve" lichaamsactiviteit (bvb. sporten) plant die je niet gewoon bent;
- † Als je wil lijnen of vasten;
- † Bij reizen: verandering van leef - en eetgewoonten, alsook een tijdsverschil vragen vaak een aanpassing van je dosis. Vraag je arts ook om een medisch attest voor het medisch materiaal (pennen, naalden, insuline, ...), zeker in het geval van vliegtuigreizen en douanecontroles.

Je bloedsuikerwaarden kunnen bij ernstige brandwonden, ernstige verwondingen of het ondergaan van een zware heelkundige ingreep, ontregeld raken. Verwittig daarom steeds de behandelende arts dat je aan diabetes lijdt!

Ga je op reis?

- ✓ Vraag je arts of je dosis moet aangepast worden;
- ✓ Vraag je arts om een medisch attest voor je medisch materiaal (pennen, naalden, insuline, ...);
- ✓ Bewaar je medicatie in je handbagage!

Stempel apotheek

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!