

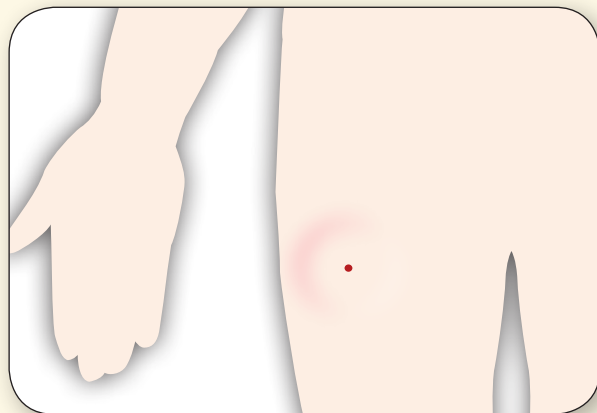
Sådan tager du bedst insulin

Den rigtige injektionsteknik med pen er afgørende, for at du optager insulin så godt som muligt og dermed undgår uforklarlige svingende blodsukre. Se her hvordan.

Tekst: Helen Heidemann / Grafik: Rie Lynggaard Topp

Undgå fortykninger/insulinpuder

Tager du insulin det samme sted mange gange i træk, risikerer du at få fortykninger/insulinpuder i fedtvævet. Fortykningerne opstår på grund af de bittesmå ar, der opstår ved injektionerne, og fordi insulin kan få vævet til at vokse lidt efter lidt, da insulin er et væksthormon. Fortykningerne kan have betydning for, hvordan insulin bliver frigivet og optaget og dermed, hvordan insulin virker. Har du fortykninger, kan du derfor opleve meget svingende blodsukre, som ikke kan forklares.

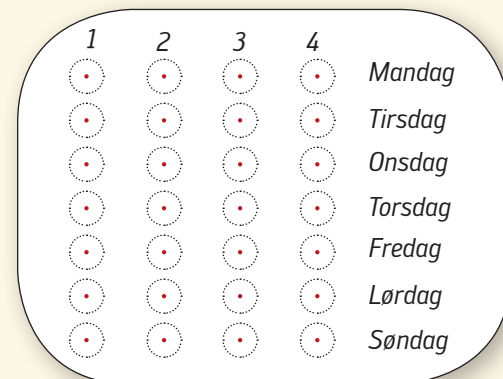


1 Varier indstiksstedet

Tegningen er et eksempel på, hvordan du kan tage insulin forskellige steder i maven og i lårene. Det vigtigste er, at du laver dit eget system, så du husker at stikke forskellige steder.

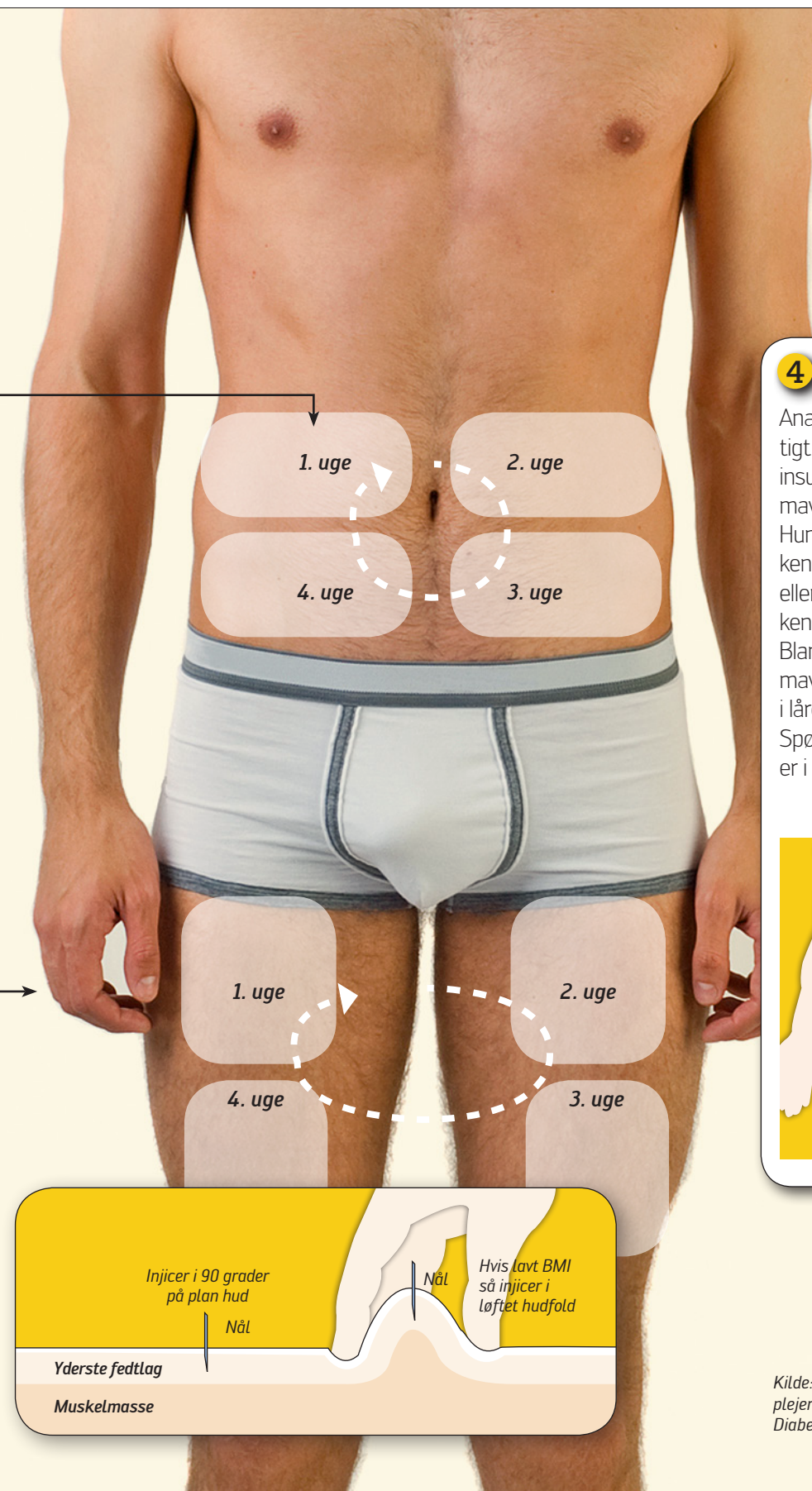
2 Tag insulin med én centimeters afstand til sidste injektion

Du kan eventuelt bruge et stikkeskema for at være sikker på, at du tager insulin så mange forskellige steder som muligt. Du kan tegne stikkeskemaet og holde det op foran maven og lårene, når du skal tage insulin.



3 Brug ny nål ved hver injektion

- Vælg 4 eller 5 mm kanyle
- Injicer i 90 grader på plan hud
- Injicer i løftet hudfold, hvis dit BMI er under 18,5 eller fedtvævet er meget begrænset
- Tæl til mindst 10, inden kanylen trækkes ud og efter, at insulinpennens stempel er trykket i bund – så får du alle enheder med



4 Mave eller lår?

Analog insulin: Såvel hurtigt- som langsomtvirkende insulin kan tages både i mave, lår eller balder. Human insulin: Langsomtvirkende insulin tages i låret eller i balderne. Hurtigtvirkende insulin tages i maven. Blandingsinsulin: Injiceres i maven før morgenmaden og i låret før aftensmaden. Spørg din behandler, hvis du er i tvivl.

