

Praktische richtlijnen voor injecteren

Elke keer een nieuwe naald

Naalden mogen maar één keer gebruikt worden (net als lancetten). Ze hebben een siliconenlaagje om het chirurgisch staal heen. Dit zorgt ervoor dat er een mooi rond gaatje in de huid komt, dat ook snel weer heelt. Na één keer prikken gaat dat laagje eraf en komen er minuscule bramen aan. De punt van de naald wordt krom naarmate er vaker mee geprikt wordt. Ook raakt de naald verstopt door de uitgekristalliseerde insuline.

Waar mag geïnjecteerd worden?

Bij jonge kinderen spuiten we in benen en billen. Bij wat oudere kinderen spuiten in benen en buik. Aanwezigheid van voldoende onderhuids vet en voorkeur van kind bepaald welke plaats wordt gekozen.

BUIK: u kunt in de gehele buik injecteren tot aan de zijkant aan toe. Kom niet te dicht bij de navel. Hiervoor kunt u de volgende richtlijn gebruiken: leg een hand op de navel. Daar waar de hand de buik bedekt, mag u niet injecteren. In de buik wordt de insuline snel opgenomen, dus wordt er vaak de kortwerkende insuline geïnjecteerd.

BENEN: u mag injecteren in de bovenbenen. Leg een hand boven de knie en een hand in de lies. In het midden van het bovenbeen naar de zijkant van het been kan geïnjecteerd worden. In de benen wordt de insuline langzamer opgenomen, dus wordt daar de langwerkende insuline geïnjecteerd.

BILLEN: in het bovenste, buitenste gedeelte van de billen mag geïnjecteerd worden.

ARMEN: er mag in de armen gespoten worden, maar dat wordt zelden gedaan.

Huidplooi of niet: injecteren is mogelijk door het vast pakken van een huidplooi maar kan ook zonder. Bij kinderen altijd met plooi spuiten. Overleg met uw eigen diabetesverpleegkundige wat voor u de beste manier van injecteren is.

Spuitlekken

Het is belangrijk om steeds op een andere plek te injecteren. U kunt afwisselend in de linker- en rechterkant van de buik of benen injecteren. Op plekken waar vaak wordt geïnjecteerd, ontstaat bindweefsel en dus harde plekken (lipodystrofie). Hierdoor wordt het prikken op deze plek minder pijnlijk en zult u geneigd zijn iedere keer op dezelfde plek te injecteren. Het nadeel hiervan is echter dat de opname van insuline door het bindweefsel langer duurt en dus onvoorspelbaar wordt. Dit kan zorgen voor onverklaarbare hypo's. Zelfs een totale ontregeling kan hiervan het gevolg zijn. Door zo veel mogelijk te wisselen van spuitplaats kunt u dit voorkomen!

Hoe wordt insuline bewaard

De insuline waarmee gespoten wordt, mag op kamertemperatuur bewaard worden. Het is dan vier weken houdbaar. De voorraad insuline (ampullen of wegwerppennen) moet in het midden van de koelkast bewaard worden of in de groentenla, echter niet tegen het vriesvak aan. Als de insuline bevroren is geweest, gaat de werking ervan achteruit. Bewaar insuline ook niet in de deur van de koelkast omdat dit te veel temperatuurschommelingen geeft bij het openen van de deur. Mits u de insuline op de juiste manier in de koelkast bewaard, is deze houdbaar tot de datum die op de verpakking staat.

- Ook op vakantie moet de insuline koel bewaard worden. Hiervoor zijn hulpmiddelen (koeltasjes) verkrijgbaar. Neem ook altijd een diabetespaspoort mee en een extra recept voor insuline.
- Op de wintersportvakantie kunt u de insuline die u nodig heeft het beste onder uw winterjas bewaren. Laat het niet bevriezen.
- Onder de 6 graden Celsius is het verstandig uw bloedglucosemeter onder de winterjas te dragen.
- Bevroren insuline niet meer gebruiken i.v.m. kwaliteit verlies.
- Bewaar strips in de eigen verpakking. Dit biedt bescherming tegen licht en luchtvochtigheid.
- Strips waarvan de houdbaarheidsdatum is verlopen, zijn niet meer betrouwbaar. Na de opening van een potje zijn de strips drie maanden houdbaar, tenzij anders is vermeld in de bijsluiting. Tip: schrijf de datum waarop u het potje voor de eerste keer opent op het potje.
- Afhankelijk van het merk moet de bloedglucosemeter bewaard worden tussen de 6 en 44 graden Celsius.

Bewaren en verwijderen materiaal

Waar kunnen lege of gebruikte materialen in verwijderd worden?

De (bijna) lege patronen, gebruikte naaldjes en lancetten gaan in een naaldencontainer en kunnen bij de chemokar afgegeven worden. Soms kunnen ze in de grijze vuilcontainer gedeponeerd worden.

De (bijna) lege wegwerppennen mogen, zonder naaldjes in de prullenbak.