

# Insuline inspuiten met herbruikbare pen

## Benodigheden

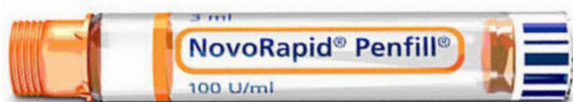
- Insulinepennaalden
- Insuline penfill
- Insulinepen

## Insulinepennaalden

- Pennaalden bestaan in verschillende lengtes. De meest gebruikte pennaalden zijn 4, 5 of 6 mm.
- Een pennaald mag maximaal 4 keer gebruikt worden.
- Pennaalden moeten zelf aangekocht worden. Dit kan bij de apotheek, via de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV) of bij een thuiszorgwinkel.
- Gebruikte pennaalden worden verzameld in een naaldcontainer. Een naaldcontainer kan aangekocht worden via de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV), de thuiszorgwinkel of de apotheek. Een volle naaldcontainer brengt u naar een containerpark in uw buurt.

## Insuline penfill

- In België bevat een insuline penfill 300 eenheden.
- Insuline is enkel op doktersvoorschrift verkrijgbaar en kan gratis in de apotheek afgehaald worden.
- Bewaar uw insulinepen op kamertemperatuur, reservepenfills bewaart u in de koelkast.
- Controleer telkens de vervaldatum voor u een nieuwe penfill gebruikt.
- Vervang de penfill als de gummi tot aan de lijn is opgeschoven.
- Gooi lege flacons in een naaldcontainer of bij het glas.



## Insulinepen

Instructies hoe de insulinepen te gebruiken:

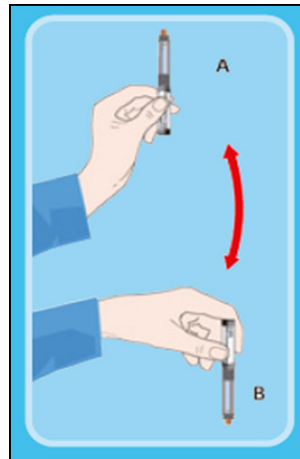
1. Meng troebele insuline

**Troebele insuline** moet voor gebruik goed gemengd worden.

De insuline moet er melkachtig wit uitzien. Mengen gaat het makkelijkst door de insulinepen op kamertemperatuur voorzichtig 20 keer op en neer te kantelen of te rollen (niet schudden!).

Voorbeelden van troebele insulines zijn:

Insulatard®, Humuline 30/70®, Novomix 30®, Novomix 50®, Novomix 70®, Humalog mix 25®, Humalog mix 50®, Insuman Basal®



**Heldere insuline** hoeft u niet te mengen.

Voorbeelden van heldere insulines zijn:

Novorapid®, Apidra®, Humalog®, Actrapid®, Insuman Rapid®, Lantus®, Levemir®

2. Plaats de pennaald op de pen en verwijder de beschermkapjes.

De grote, doorzichtige beschermkap houdt u bij en het kleine, gekleurde beschermkapje gooit u weg.

3. Spuit zE insuline weg om de insulinepen te purgeren.

De insulinepen is goed gepurgeerd wanneer de insuline effectief uit de naald komt.

4. Stel de juiste dosis insuline in.
5. Kies de injectieplaats.
6. Neem de insulinepen vast als een dolk en prik de naald met een snelle beweging loodrecht door de huid.
7. Duw zachtjes op de doseerknop tot hij op 0 staat en wacht 10 seconden (tel tot 10).
8. Trek de pen loodrecht uit de huid.
9. Verwijder de pennaald met de grote beschermkap van de pen.
10. Plaats de pen en pennaald terug in het etui of het zakje.

## Aandachtspunten

- Ontsmetten van de insteekplaats is niet nodig, tenzij de insteekplaats sterk bevuild is.
- Spuit enkel insuline in op plaatsen waar de huid soepel en zacht is: plaatsen zonder littekenvorming van een operatie, etterpunt, hematoom, vetbol of irritatie.
- Na de insuline-injectie niet duwen of wrijven op de insteekplaats. De injectieplaats masseren kan de opnamesnelheid van de insuline beïnvloeden of de insuline uit de huid duwen.
- Roteer voldoende! Verander binnen eenzelfde inspuitregio bij elke inspuiting van injectieplaats.
- Wordt er teveel op eenzelfde plaats ingespoten, dan kunnen er harde schijven (= lipodystrofie, verdikkingen van het vetweefsel) ontstaan. Deze zijn niet altijd zichtbaar maar zeker voelbaar. Waar harde schijven zijn, is er onderhuids littekenweefsel ontstaan. Dit belet dat insuline via de vetlaag in het spierweefsel terechtkomt. Dit geeft een onregelmatige



insuline-opname, wat op zijn beurt zeer schommellende glycemiewaarden tot gevolg heeft. Het kan enkele maanden tot zelfs een jaar duren vooraleer lipodystrofisch weefsel volledig hersteld is.

- Inspuiten in lipo's is ten eerste af te raden!

## Wanneer inspuiten?

**Vlak voor de maaltijd:** Novorapid®, Apidra®, Humalog®, Humalog mix 25®, Humalog mix 50®, Novomix 30®, Novomix 50®, Novomix 70®

**20 à 30 min. voor de maaltijd:** Actrapid®, Humuline Regular®, Humuline 30/70®

**Steeds op hetzelfde uur, bij voorkeur 's avonds:** Lantus®, Levemir®, Insulatard®, Toujeo®, Insuman Basal® en Humuline NPH®

## Waar inspuiten?

De **buik** is de ideale injectieplaats voor kortwerkende insulines en menginsulines (Humalog mix 25®, Humalog mix 50®, Novomix 30®, Novomix 50®, Novomix 70®, Novorapid®, Apidra®, Humalog®, Insuman Rapid®).

De volledige zone tussen ribben en liezen kan gebruikt worden (ook de streek boven de navel en de zijanten). Enkel rond de navel respecteert u best een zone van 2 cm waar u niet injecteert. Gebruik zowel de rechter- als de linkerzijde van de buik en wissel wekelijks af.

Het **bovenbeen** is de ideale injectieplaats voor (ultra) traagwerkende (=langwerkende) insulines (Lantus®, Levemir®, Insulatard®, Insuman Basal®, Humuline NPH®, Toujeo®). Blijf één hand weg van de lies en de knie. Gebruik enkel de voor- en buitenzijde van het bovenbeen en niet de binnenzijde (pijnlijker!).

### ASZ

#### CAMPUS AALST DIABETESKLINIEK

Merestraat 80  
9300 Aalst  
T +32 (0)53 76 60 60  
F +32 (0)53 76 66 31  
E diabeteskliniek.asz@asz.be

#### CAMPUS GERAARDSBERGEN DIABETESKLINIEK

Gasthuisstraat 4  
9500 Geraardsbergen  
T +32 (0)54 43 21 97  
F +32 (0)54 43 22 57  
E diabeteskliniek.ger@asz.be

#### CAMPUS WETTEREN DIABETESKLINIEK

Wegvoeringstraat 73  
9230 Wetteren  
T +32 (0)9 368 84 90  
F +32 (0)9 368 82 80  
E diabeteskliniek.wet@asz.be



Informatiebrochure

**Herbruikbare insulinepen**