

Richtlijnen zelfcontrole

VOOR HET METEN VAN BLOEDGLUCOSEWAARDEN EN
HET TOEDIENEN VAN INSULINE MET EEN INSULINEPEN



'Ik wilde net extra insuline toedienen omdat mijn meter een waarde van 20 mmol/l aangaf. Gelukkig realiseerde ik me op tijd dat ik voor het meten een mandarijn had gegeten en vergeten was mijn handen te wassen. Toen ik opnieuw prikte had ik een waarde van 7 mmol/l'

Mary (32), diabetes type 1 sinds haar zevende

Richtlijnen

U heeft van uw diabetesbehandelaar een bloedglucosemeter gekregen waarmee u uw glucosegehalte (suikergehalte) in het bloed kunt meten. De uitslag van de glucosemeter is een belangrijke richtlijn voor het aantal eenheden insuline die u gaat spuiten. Bij het meten van uw glucosewaarden en het toedienen van insuline, komen veel praktische handelingen kijken. Deze brochure beschrijft de richtlijnen voor het meten van glucosewaarden en het toedienen van insuline met een insulinepen.

HET METEN VAN UW BLOEDGLUCOSEWAARDEN

Om uw glucosewaarde te meten, pakt u uw glucosemeter en doorloopt u de volgende stappen:

- was uw handen en droog ze goed af
- doe het lancet (priknaaldje) in de prikpen
- stel de prikdiepte van de prikpen in. Begin met een lage stand want u heeft maar een klein druppeltje bloed nodig
- zet de meter aan. Vaak gaat dit automatisch als u de teststrip in de meter stopt
- pak de teststrip en doe het potje direct weer dicht
- plaats de teststrip in de meter
- span de prikpen
- plaats de prikpen op uw vinger en voer de vingerprik uit
- breng de bloeddruuppel aan op de teststrip
- wacht op de uitslag
- doe het lancet en de teststrip in de naaldencontainer
- berg uw materiaal op.



Na het meten van uw glucosewaarde kunt u de uitslag noteren in een diabetesdagboekje. Er zijn ook speciale apps die de waarden overnemen uit uw bloedglucosemeter. De DiaCare app van Mediq is hiervan een voorbeeld. Deze app kunt u downloaden in de Google Play Store of App Store.



WAAROM HANDEN WASSEN VOOR HET TESTEN VAN GLUCOSEWAARDE?

Het is belangrijk om uw handen te wassen voordat u uw glucosewaarde meet. Er kunnen namelijk resten van suiker aan uw handen zitten die de uitslag beïnvloeden. Vergeet ook niet uw handen goed af te drogen, want vocht aan uw vingertoppen kan ook de uitslag beïnvloeden. Als u uw handen niet kunt wassen, veeg dan de eerste bloeddruppel weg en gebruik de tweede druppel.

De juiste bloeddruppel

Uw glucosemeter heeft maar een kleine bloeddruppel nodig om uw glucosewaarde te kunnen bepalen. Met de prikken kunt u de prikdiepte instellen. Begin met een lage stand, zodat u niet onnodig diep prikt. Is de druppel toch te klein, dan kunt u de prikdiepte iets dieper instellen. Soms helpt het om eerst uw handen te wassen met warm water, uw vingertop wat te masseren of uw handen even langs uw lichaam te laten hangen. Het is niet goed om de bloeddruppel uit uw vingertop te stuwen. Hierdoor kan er wondvocht in de bloeddruppel komen en dit beïnvloedt de uitslag van uw glucosemeting.

GEBUIK BIJ IEDERE METING EEN NIEUW LANCET

Lancetten (en ook naalden) hebben een siliconenlaagje dat ervoor zorgt dat uw huid minimaal wordt beschadigd. Na één keer prikken gaat dat laagje eraf en komen er minuscule bramen aan. Ook de punt van het lancet wordt krom naarmate er vaker mee geprikt wordt. Dus ter bescherming van uw vingers is het goed om elke keer met een nieuw lancet te prikken.

WAAR KUNT U HET BEST PRIKKEN?

Om een goede bloeddruppel te krijgen voor het bepalen van uw glucosewaarde, prikt u liever niet in uw duim en wijsvinger. Beter kunt u de middelvinger, de ringvinger en de pink van beide handen gebruiken. Prik niet bovenop de vingertop want daar zitten de meeste tastzintuigen. Dit is pijnlijker. Aan de zijkanten van de vingertoppen kunt u wel prikken. Voor het behoud van uw vingers is het goed om af te wisselen tussen de linker- en rechterkant van de vingertoppen. Prik iedere keer in een andere vinger.

GLUCOSEMETEN ZONDER TE PRIKKEN

Tegenwoordig is het mogelijk uw bloedglucosewaarde te meten zonder te prikken. Dit wordt continue glucosemonitoring (CGM) of Flash monitoring genoemd. Met CGM draagt u een sensor die 24 uur per dag uw glucose registreert. De waarde leest u af op uw telefoon, uw insulinepomp of een aparte ontvanger.

Bij Flash monitoring wordt uw glucosewaarde ook 24 uur per dag gemeten, maar om uw waarde te zien moet u met een 'reader' langs de sensor gaan (flashen). CGM en Flash monitoring worden onder bepaalde voorwaarden vergoed. Overleg dit met uw behandelaar.

Teststrips

BLOEDDRUPPEL AANBRENGEN

Om uw glucosewaarde te kunnen meten, plaatst u de teststrip in de meter. Vervolgens houdt u hier uw vingertop met de bloeddruppel tegenaan. De teststrip zuigt de bloeddruppel op en laat na een paar seconden de uitslag zien op de display van de glucosemeter.

HOUDBAARHEIDSDATUM

Teststrips hebben een houdbaarheidsdatum. Deze staat op elke verpakking vermeld. Tot deze datum blijven de teststrips goed als de verpakking onaangebroken is. Als de verpakking is geopend, zijn de strips maximaal drie maanden houdbaar, tenzij anders vermeld in de bijsluiter. Als de teststrips in een potje zitten, moet de deksel metéén na het pakken van een strip gesloten worden. Teststrips zijn gevoelig voor licht en luchtvochtigheid. Als teststrips te lang worden blootgesteld aan licht en luchtvochtigheid, loopt de houdbaarheid erg snel terug. Bewaar de teststrips altijd in de originele verpakking. De glucosemeter geeft wel een gemeten waarde aan, maar u kunt niet vertrouwen op deze gemeten waarden.

VERGELIJK GEEN UITSLAGEN VAN VERSCHILLENDE GLUCOSEMETERS

Sommige mensen gebruiken meerdere glucosemeters. U kunt de uitslagen niet met elkaar vergelijken. Zelfs niet als u twee meters van hetzelfde merk gebruikt. Volgens TNO (keuring voor bloedglucosemeters) mogen de uitslagen van meters tot 15% afwijken.

Het is belangrijk uw bloedglucosemeter één keer per jaar te laten keuren. Dit kan gedaan worden door het laboratorium van een ziekenhuis of tijdens een metercontroledag.

‘Teststrips moet u in een gesloten potje bewaren.

Dus niet los in een etui! Beschadigde teststrips

zijn onbetrouwbaar’

Wendy, diabetesverpleegkundige

Insuline toedienen met een insulinepen

NEEM ELKE KEER EEN NIEUWE NAALD

Net als de lancetten waarmee u uw glucosewaarde prikt, mogen de naalden van uw insulinepen ook maar één keer worden gebruikt. De naalden hebben een siliconenlaagje dat ervoor zorgt 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 naald. Bovendien wordt de punt van de naald minder scherp als er vaker mee wordt geprikt.

Door de gebruikte naald op de insulinepen te laten zitten, loopt u bovendien het risico dat de naald verstopt raakt met uitgekristalliseerde insuline.

TROEBELE INSULINE ZWENKEN

Gebruikt u troebele insuline (de humane mix- of langwerkende insulinesoorten) dan is het belangrijk deze voor het injecteren tien keer rustig heen en weer te zwenken totdat de vloeistof er egaal uitziet.

DOE EEN FUNCTIETEST

Voordat u de insuline toedient, kunt u testen of de naald goed doorloopt door één druppel insuline weg te spuiten. Daarna stelt u het aantal eenheden in dat u wilt toedienen. Zo weet u zeker dat het systeem werkt en er insuline wordt afgegeven en voorkomt u dat u per ongeluk geen insuline toedient.



Waar kunt u insuline toedienen

BUIK: u kunt in de gehele buik injecteren tot aan de zijkant. 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.

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.

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

ARMEN: er mag in de armen gespoten worden, maar dit heeft niet de voorkeur.

PLEK VAN TOEDIENING EN TYPE INSULINE

Gebruikt u **analoge insuline**, dan kunt u kort- en langwerkende insuline injecteren in de buik, bovenbeen en/of bil.

Gebruikt u **humane insuline**, dan kunt u de volgende voorkeursplaatsen aanhouden:

- buik voor snelwerkend
- bovenbeen of bil voor (middel)langwerkend
- buik voor mix voor het ontbijt
- bovenbeen of bil voor mix voor het diner

'In een spier spuiten is pijnlijk en vergroot de kans op een hypo. Overleg daarom met uw diabetesverpleegkundige wat de juiste pennaal voor u is'

Petra, diabetesverpleegkundige



INJECTIETECHNIEK EN LENGTE VAN DE NAALD

Insuline moet in het onderhuidse vetweefsel worden toegediend. Een injectie in de spieren is pijnlijker en vergroot de kans dat de insuline onregelmatig wordt opgenomen. Er zijn pennaalden verkrijgbaar van verschillende lengten (o.a. 4, 5 en 6 mm). Ook kunt u gebruikmaken van verschillende injectietechnieken: loodrecht of schuin, wel of niet in een huidplooi. Overleg met uw diabetesbehandelaar wat voor u de beste opties zijn.

VOORKOM SPUITPLEKKEN

Het is belangrijk om steeds op een andere plek te 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 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 zoveel mogelijk te wisselen van spuitplaats kunt u dit voorkomen. U kunt bijvoorbeeld afwisselend in de linker- en rechterkant van de buik of benen injecteren.

Bewaren en verwijderen

INSULINE BEWAREN

Insuline kan niet tegen te hoge of te lage temperaturen. Hierdoor gaat de werkzaamheid achteruit. Uw voorraad insuline (ampullen of wegwerppennen) moet u daarom in het midden van de koelkast (4-8°C) bewaren, echter niet tegen het vriesvak aan. Als de insuline bevroren is geweest, gaat de werking achteruit. Bewaar insuline ook niet in de deur van de koelkast omdat dit te veel temperatuurschommelingen geeft bij het openen van de deur. Als u de insuline op de juiste manier in de koelkast bewaard, is deze houdbaar tot de datum die op de verpakking staat.

Een aangebroken insulineampul of -pen kunt u op kamertemperatuur (15 - 20°C) bewaren. Ook omdat het toedienen van koude insuline pijnlijk kan zijn. Buiten de koelkast is de insuline vier weken houdbaar.

- Ook op vakantie moet de insuline koel worden bewaard. 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 best onder uw winterjas bewaren. Laat het niet bevroren.
- Onder de 6 °C is het verstandig ook uw bloedglucosemeter onder de winterjas te dragen.
- Insuline die bevroren is geweest, mag niet meer worden gebruikt i.v.m. kwaliteitsverlies.
- Bewaar de teststrips van uw glucosemeter in de originele 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 op het potje waarop u dit voor de eerste keer hebt geopend.**
- Afhankelijk van het merk moet de bloedglucosemeter bewaard worden tussen de 6 - 44 °C.

LEGE OF GEBRUIKTE MATERIALEN VERWIJDEREN

De (bijna) lege patronen en gebruikte naaldjes gaan in een naaldencontainer en kunnen bij het Klein Chemisch Afval in uw gemeente worden afgegeven. De (bijna) lege wegwerppennen mogen, zonder naaldjes, in de prullenbak.

'Gooi uw gebruikte lancet altijd

in een speciale naaldencontainer!

*Hiermee kunt u voorkomen dat andere mensen
zich aan het lancet prikken'*

Wendy, diabetesverpleegkundige

BRONNEN

EADV Richtlijn Toedienen Insuline 2017
Diep.info

Committed to your care

Mediq Direct Diabetes

0800 - 022 18 58 (gratis)

info@mediqdirectdiabetes.nl

www.mediqdirectdiabetes.nl



8 719485 001595 >