

Zelf uw bloedsuiker meten en insuline spuiten



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Zelf meten en spuiten



U leert hoe u thuis zelf uw bloedsuiker meet en insuline spuit. We leggen stap voor stap uit hoe dit gaat, zodat u het thuis veilig en zelfstandig kunt doen.

Bloedsuiker is de hoeveelheid suiker in uw bloed. Dit heet ook wel glucose.

Vorbereiden

Wat heeft u nodig?



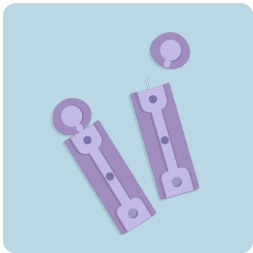
Leg alle materialen klaar op een schone ondergrond:

- de glucosemeter
- teststrips
- een prikpen
- naald (lancet)
- pleister of tissue



Handen wassen

Was eerst uw handen met water en zeep. Droog uw handen goed af met een schone handdoek.

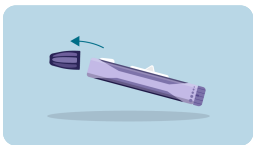


Naald

De naald van de prikpen heet een lancet. Dit is een klein houdertje met een dun naaldje dat u in de prikpen plaatst.

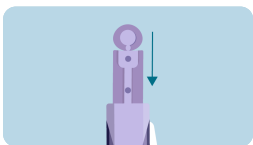
U gaat nu de prikpen voorbereiden. Hierna is de prikpen klaar voor gebruik.

Dop verwijderen



Haal de dop van de prikpen.

Lancet plaatsen



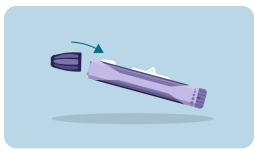
Plaats het lancet met de houder in de prikpen. Gebruik bij elke prik een nieuw lancet.

Beschermdop lancet verwijderen



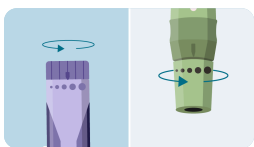
Verwijder de beschermdop van het lancet met een draaiende beweging.

Dop terugplaatsen



Plaats de dop terug op de prikpen.

Prikdiepte



Stel de prikdiepte in. Uw zorgverlener heeft u hier meer informatie over gegeven. U stelt de prikdiepte in door aan de voorkant of achterkant van de pen te draaien.

Metten

Prikplaats



Zorg dat uw handen warm zijn. Prik in de zijkant van uw vingertop. Gebruik bij voorkeur uw ringvinger, middelvinger of pink.



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U gaat uw bloedsuiker meten.

Steek een teststrip in de meter.

Span de prikpen door de knop naar achteren te trekken.

Druk de prikpen stevig tegen de zijkant van uw vinger.

Druk op de knop om te prikken.

Er verschijnt een bloeddruppel.

Houd de teststrip hier tegenaan.

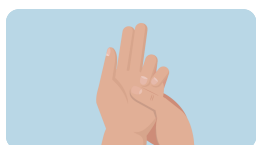
Veeg het bloed van uw vinger.

Na een paar seconden kunt u de waarde aflezen op het scherm.

Belangrijk

Let op: De bloeddruppel moet aan de voorkant van de strip gehouden worden. Dus niet bovenop de strip.

Geen bloeddruppel



Verschijnt er na het prikken geen bloeddruppel? Soms gebeurt dit niet vanzelf en moet u vanaf de pols zachtjes naar boven drukken.

Wanneer moet u meten?



U spreekt met uw zorgverlener af wanneer u moet meten. Bijvoorbeeld:

- voor of na het eten;
- voor het slapen;
- als u niet lekker bent.



Geen ontsmettingsmiddel

Gebruik geen ontsmettingsmiddel. Dit maakt de meting minder betrouwbaar.

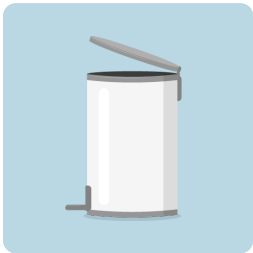
Na de meting

Na de meting moet u de materialen opruimen. Hieronder leest u hoe u dit doet



Waarden invoeren

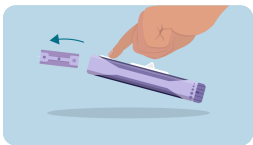
Schrijf de waarde op in uw diabetes dagboek of voer deze in in de app.



Teststrip weggooien

Verwijder de teststrip en gooi deze weg in de prullenbak.

Naald verwijderen



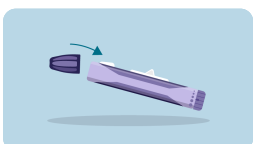
De prikpenen hebben een schuifstelsel op de pen zitten waarmee u de naald kan verwijderen.

Naald weggooien



Gooi de naald in de naaldencontainer.

Dop terugplaatsen



Doe hierna de dop terug op de prikpen. U bent nu klaar.



Ongebruikte strip

Bewaar ongebruikte strips in het gesloten originele potje. Dan blijven ze droog en uit het zonlicht.



Vervangen van uw meter

Uw meter mag elke 3 jaar vervangen worden, maar dit hoeft niet. Uw leverancier weet wanneer u de meter heeft gekregen en wanneer u een nieuwe zou mogen.

Glucose sensor

Glucose sensor



Sommige mensen met diabetes kunnen een glucose sensor gebruiken. Vraag uw zorgverlener of dit voor u mogelijk is. Dit hangt af van uw type diabetes en hoe vaak u insuline moet spuiten.



Hoe werkt een glucose sensor?

Een glucose sensor meet uw bloedsuiker de hele tijd en stuurt de gegevens naar uw mobiele telefoon of reader. Afhankelijk van de sensor die u gebruikt, blijft deze tussen de 7 en 15 dagen zitten.

Insuline spuiten

Wat heeft u nodig?



Leg alle materialen klaar op een schone ondergrond:

- naaldencontainer;
- insulinepen;
- injectienaald.

Troebele insuline



Gebruikt u troebele insuline? Meng de insuline dan goed door de pen minimaal 10 keer te zwenken tot de insuline egaal wit van kleur is. U mag de insuline niet schudden.



Pen vervangen

Zitten er minder dan 12 eenheden in de pen? Gebruik dan een nieuwe pen of vulling.



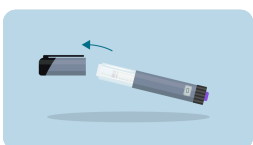
Kamertemperatuur

Zorg dat de insulinepen op kamertemperatuur is voordat u de pen gebruikt.

Belangrijk

U gaat nu de insulinepen voorbereiden. Hierna is de insulinepen klaar voor gebruik.

Dop verwijderen



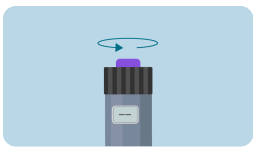
Haal de dop van de insulinepen.

De naald plaatsen



Draai de naald met de houder op de pen.

Insulinepen instellen



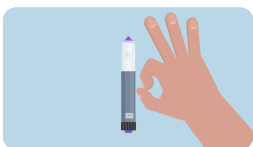
Stel de insulinepen in door aan het uiteinde van de pen te draaien. Om de naald te ontlichten draai je de pen eerst naar 2 eenheden.

Beschermkapje verwijderen



Verwijder het beschermkapje van de naald. Neem ook het kleine dopje van de naald af.

Lucht wegtikken



Houd de pen rechtop en tik tegen de zijkant. Als er een luchtbel in zit, kan deze naar boven komen.

Insulinepen testen



Druk de knop achterop in en spuit de insuline met de naald omhoog, totdat er een druppel uit komt.

Inspuiten

Waar spuit u?



U spuit insuline onder de huid. Bij voorkeur op de volgende plekken:

- In uw **bovenbeen**. Houd hierbij een handbreedte boven de knieën lies vrij.
- In uw **buik**: naast, boven en onder de navel. Houd minimaal een handbreedte afstand van de navel.

Tips bij inspuiten



- Wissel bij iedere injectie van injectieplaats.
- Gebruik bij voorkeur de ene week de linkerkant van uw buik en bovenbeen, de andere week de rechterkant.
- Injecteer nooit door uw kleding heen.



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U gaat insuline spuiten.

Stel de pen in op de afgesproken dosis.

Kies de injectieplaats.

Houd de huid strak.

En prik de naald recht in uw huid.

Druk de knop langzaam in...

en houd deze vast tot de teller op nul staat.

Laat de naald 10 seconden in uw huid zitten, met de knop ingedrukt.

Trek de naald recht uit de huid en laat daarna de knop los.

Komt er nog insuline uit de naald na het inspuiten? Houd uw bloedsuikerwaarden die dag extra goed in de gaten. Overleg met uw zorgverlener als dit vaker gebeurt.

Na het inspuiten

Na het inspuiten moet u de materialen opruimen. Hieronder leest u hoe u dit doet.

Beschermkapje terugplaatsen



Doe het beschermkapje terug op de naald.

Naald verwijderen



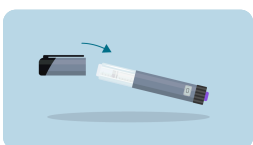
Draai de naald los van de pen.

Naald weggooien



Gooi de naald weg in de naaldencontainer.

Dop terugplaatsen



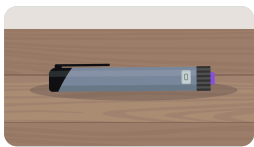
Doe de dop terug op de pen. U bent nu klaar.

Ongebruikte insulinepen bewaren



De insulinepenen die u niet gebruikt bewaart u in de groentelade van de koelkast.

Geopende insulinepen bewaren



Bewaar een geopende insulinepen buiten de koelkast op kamertemperatuur. Uw geopende pen is dan één maand houdbaar.

Contact opnemen

Vragen?

Graag via de Beter Dichtbij app.



Spoedvragen

Binnen kantoor tijden: Bel tussen 8:00-12:30 en tussen 13:30-16:00 uur **T 088** - 706 8540

Buiten kantoor tijden: Bel met uw huisartsenpost. Gebruikt u een insulinepomp? Dan belt u de Eerste hulp **T 088- 706 8000** en vraag naar de dienstdoende internist.

Wat zijn spoedvragen?

- Misselijk, sufheid en braken
- Plots hoge of lage glucose waarde zonder duidelijke oorzaak die u niet zelf opgelost krijgt
- Kapotte insulinepomp
- Insuline advies bij het door elkaar halen van insulinesoorten/doseringen