

Hur ska jag injicera mitt insulin?

Var ska jag injicera mitt insulin?

Ditt insulin ska injiceras direkt in i underhuds fett, eller subkutant som det också kallas.

Varför sticka i underhuds fett?

Underhuds fett är inte så smärtekänsligt och ger ett jämnt upptag av insulin.

Vilken kanyl ska jag använda?

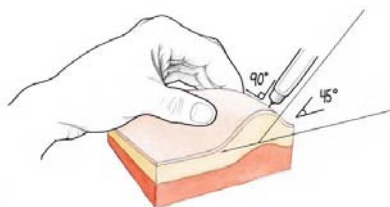
Kanyler med längden 4–6 mm är oftast tillräckligt långa för de flesta individer. Hamnar man för djupt så finns risken att man hamnar i en muskel och då tas insulinet upp för snabbt.

Förberedelse av penna innan injektion:

Förbered pennan enligt instruktion från tillverkaren. Kom ihåg att NPH-insulin och Mixinsulin ska blandas väl så att innehållet blir jämt grumligt/mjölaktigt. Detta görs genom att rulla pennan/ampullen mellan handflatorna ca 10 gånger och vända pennan/ampullen upp och ned ca 10 gånger.

Hur gör jag när jag ska injicera mitt insulin?

- Lyft upp ett hudveck med tummen och pek fingret. Vinkla kanylen 45° mot hudens plan och 90° mot hudveckets yta.
- Injicera sedan insulinet långsamt.
- När hela dosen är slut håller du kvar insulinpennan mot huden i cirka 5–10 sekunder. Detta ska du göra för att undvika att insulinet läcker ut igen.



Det är viktigt att du byter kanyl och injektionsställe mellan varje injektion!

Fettkuddar

Insulin är ett uppbyggande hormon. Sticker man sig på samma ställe varje gång kan det därför bildas "fettkuddar", eller lipohypertrofier som de också kallas.

Flytta därför injektionsstället 1–2 cm mellan varje injektion så minskar du risken för fettkuddar. Variera även injektionsställe mellan höger och vänster sida. Om du får fettkuddar, undvik att sticka i dem, eftersom du får sämre upptag av ditt insulin. Fettkuddar försvinner ofta efter en tid om du undviker att sticka i dem.

Olika insulinsorter och val av injektionsställe

Olika insulintyper sänker blodsockret olika snabbt och val av injektionsställe kan också påverka hur snabbt insulinet tas upp av kroppen.

Direktverkande måltidsinsulin ges oftast i magen, medan insulin som ska verka under längre tid oftare ges i låret/skinkan.

Diskutera med din läkare eller diabetessköterska var du ska injicera ditt insulin.

Var ska jag injicera mitt insulin?

Insulin ska injiceras i underhuds fett i buk, lår eller skinka beroende på insulintyp.

Vilken kanyl ska jag använda?

En 4–6 mm kanyl är oftast tillräckligt lång för de flesta. Byt kanyl mellan varje injektion.

Varför ska jag variera injektionsställe?

För att undvika bildning av fettkuddar bör injektionsställe varieras.

Om du fått fettkuddar, undvik att sticka i dem så försvinner de efter en tid.

Om du vill ha mer information än den du finner här kan du fråga din läkare eller sjuksköterska. Du är också välkommen att kontakta medicinsk information på Lilly.

Telefon: 08-737 8800
E-post: scan_medinfo@lilly.com