

## Dosinställning

Insulin doseras i enheter (E).

Målsättningen är att sänka blodsockret långsamt för att undvika för lågt blodsocker. Insulindosen ökas i samråd med din diabetessköterska / läkare, med 2–4 E var 3:e dag tills målet nås.

Mål för fastebloodsocker .....mmol/l

Mål för blodsocker 1,5-2 tim efter måltid  
(postprandiellt).....mmol/l

Mitt insulin är .....

Effekten sätter in efter.....

- är kraftigast efter.....

- kvarstår i.....

Diabetessköterska/läkare .....

Telefon .....

Teltid .....

# Typ 2-diabetes och insulinbehandling

## Varför måste du börja med insulin?

Bukspottkörteln kan inte längre producera tillräckligt med insulin för att hålla blodsockret på en tillfredsställande nivå, trots motion, bra matvanor och tablettbehandling. Blodsockret stiger. Det är en naturlig utveckling av sjukdomen och behöver inte bero på att du misskött dig.

**Insulin** är ett livsviktigt hormon som vi alla behöver, då det har till uppgift att sköta ämnesomsättningen i kroppen. Med hjälp av insulinet förs sockret i blodet in i kroppens celler så att det kan utnyttjas som näring.

**Med insulinbehandling** kommer ditt blodsocker att sjunka, du kommer att må bättre och risken för komplikationer minskar. Det kan vara en fördel att inte vänta för länge utan börja med insulin innan den egna insulinproduktionen helt upphört. Måttligt förhöjda blodsockervärden känns inte men är skadliga på sikt.

## Olika insulinsorter

Basinsulin – medellång/långtidsverkande

Måltidsinsulin – snabb/direktverkande

Blandinsulin – blandning av snabb/direkt och medellångverkande

## Insulinets effekt varierar beroende på

dosstorlek - större dos absorberas långsammare

injektionsställe

- måltids/blandinsulin ges oftast i buken (absorberas snabbt)

- basinsulin ges oftast i låren

## Stickteknik

Blanda insulinet väl före injektion. Vänd pennan upp och ned 10 gånger samt rulla den mellan handflatorna. Lyft ett hudveck mellan tumme och pekfinger så att injektionen hamnar i underhudsfettet.

OBS! För att minska vävnadsskador, ”fettkuddar” – sprid injektionerna inom det valda injektionsområdet samt byt kanyl varje gång.

- Tryck på penkanylen så att membranet perforeras och skruva därefter fast den.

## Förvaring

Insulinpennan som används förvaras i rumstemperatur, dock inte över +25°C eller i direkt solljus och är då hållbart i 4 - 6 veckor.

Resten förvaras i kylskåp, gärna i dörrfacket, mörkt och kallt, +2°C - +8°C. Frostfritt.

## Hypoglykemi - lågt blodsocker - insulinkänning

### Orsaker kan vara

- att du hoppat över måltid/mellanmål eller ätit för lite
- att du arbetat eller motionerat mer än vanligt
- för mycket insulin
- att du druckit alkohol

### Kännetecken

- kallsvettig
- skakig och matt
- hungerkänsla
- koncentrationssvårighet
- irritation
- yrsel

### Åtgärder

Vid känning tag 3-4 sockerbitar, druvsocker eller juice.

Om den kvarstår efter 10 –15 min, upprepa/ta mer.

Intag därefter mjölk och smörgås eller en ordinarie måltid inom 30 min.

Undvik vätska vid sväljningssvårigheter.

Vid kramper eller medvetslöshet, kontakta omedelbart läkare/sjukhus.

OBS! Vid promenad eller bilkörning, se alltid till att ha med dig druvsocker eller något att äta, ex frukt. Insulinbehovet ökar vid infektion och febersjukdomar