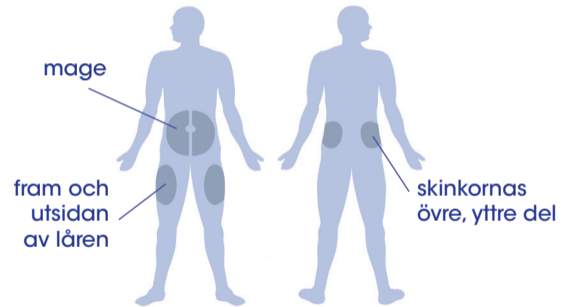


SÅ HÄR INJICERAR DU DITT INSULIN

1. Lyft ett hudveck med 2-3 fingrar
2. Stick in kanylen
3. Håll in knappen på insulinpennan tills hela dosen har injicerats
4. Räkna till 10 innan du drar ut kanylen
5. Dra ut kanylen och släpp hudvecket

Det är viktigt att variera stickställe för att få ett jämnt och bra upptag av insulinet. Om du injicerar på samma plats under en längre tid kan det uppstå "fettkuddar" och det medför att det insulin du injicerar ger en sämre effekt.

LÄMPLIGA INJEKTIONSOMRÅDEN



SE-SASE DIA.17.03.0167 APRIL 2017

www.sanofi.se

SANOFI

INSULINGUIDEN

Doskort för insulinbehandling vid typ-2 diabetes

Fastevärde*		Kvällsdos 🌙
Lägre än 4 mmol/l	▼	Sänk 2 enheter
4,0 - 6,5 mmol/l	●	Ingen ändring
Mer än 6,6 mmol/l	▲	Öka 2 enheter

*) Vid upprepade uppmätta värden.

För mer information om diabetes: www.insulin.se

TILL DIG SOM FÅTT INSULIN ►

Om du tar insulin för första gången, ta den dos du fått rekommenderad eller **börja med 10 enheter**.

Blodsockret bör kontrolleras och antecknas före insulinet ges. Ett nytt värde tas före frukost (fastevärde).

Upprepa mätning av fastevärdet **3 dagar i följd** och ändra dosen insulin om majoriteten av blodsockervärdena för de 3 mätningarna ligger enligt tabellen på första sidan.

Du har nått en bra underhållsdos om man vaknar med ett blodsocker som är lika det blodsocker som man hade vid sänggåendet.

Det är viktigt att mäta sitt blodsocker och att öka dosen för att kunna minska risken för senkomplikationer av diabetessjukdomen.

LÅGT BLODSOCKER ▼

Vanliga kännetecken:

- Darrighet
- Kraftiga hungerkänslor
- Svette
- Hjärtklappning
- Nedsatt koncentrationsförmåga
- Synstörning
- Irritation/aggressivitet

Orsaker till detta kan vara:

- Försenad måltid
- För lite mat
- För mycket insulin eller blodsocker-sänkande tabletter
- Fysisk aktivitet/motion (kraftigare eller längre än beräknat)
- Alkohol

För att höja blodsockret och häva en hypoglykemi ska du äta något. Det som höjer blodsockret snabbast är **druvsocker, ett glas vanlig saft** eller något annat sött. Ett bra alternativ är att du dricker ett glas mjölk och äter en smörgås om det dröjer innan du ska äta en måltid.

HÖGT BLODSOCKER ▲

Vanliga kännetecken:

- Trött/slö
- Muntorr
- Törstig
- Sömnig
- Stora urinmängder

Orsaker till detta kan vara:

- Infektion, feber
- För lite insulin
- Felaktig kost

Det finns många förklaringar till att blodsockret blir för högt. Exempelvis otillräcklig diabetesbehandling med insulin eller tabletter, för stort födointag, mindre fysisk aktivitet än planerat, akut sjukdom, stress på arbetet mm.

På lång sikt kan det uppstå kroniska förändringar i olika delar av kroppen. Även på litet kortare sikt kan högt blodsocker ge problem om höjningen är kraftig under en längre period. Därför är det mycket viktigt att den som har diabetes själv vet hur man håller en **bra nivå på blodsockret**.