

Insuline injecteren

(Doe het zelfzorg)

Insuline injecteren

Insuline is een hormoon dat je lichaam helpt om suiker uit je bloed in de cellen te krijgen, waar het gebruikt wordt voor energie. Bij mensen met diabetes type 1 maakt het lichaam zelf geen of te weinig insuline. Daarom moet je het zelf injecteren, meestal meerdere keren per dag.

Je gebruikt hiervoor een speciale spuit, een **insulinepen**. De pen heeft een heel dun naaldje, waardoor het prikken nauwelijks pijn doet. Je spuit de insuline vlak onder je huid, en vanuit daar komt het langzaam in je bloed, waar het helpt om je bloedsuiker op het juiste niveau te houden.

Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid insuline te gebruiken, afhankelijk van wat je eet, hoeveel je beweegt, en je bloedsuikervwaarden. Door goed in te stellen wanneer en hoeveel insuline je injecteert, kun je zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Hoe spuit je insuline?

Als je diabetes hebt, leer je zelf hoe je insuline moet spuiten. Er zijn twee soorten insuline die je nodig hebt:

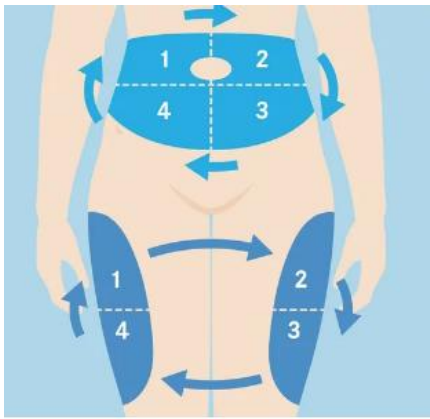
1. **Kortwerkende insuline:** Deze insuline gebruik je vóór je maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten). Je spuit deze in je buik, bovenbeen of bil.
2. **Langwerkende insuline:** Deze insuline zorgt ervoor dat je lichaam de hele dag een beetje insuline heeft. Je spuit deze voor het slapen gaan, ook in je buik, bovenbeen of bil.

Stappen om insuline in te spuiten

1. **Was je handen** goed met water en zeep, zodat alles schoon is.
2. **Pak een huidplooi** vast met één hand (bijvoorbeeld op je buik of boven je dij).
3. **Zet de naald van de insulinepen** op je huid met je andere hand.
4. **Steek de naald in je huid.** Zorg ervoor dat de naald helemaal erin zit.
5. **Druk op het knopje** bovenop de pen om de insuline in je lichaam te spuiten. Doe dit rustig.
6. **Wacht 10 seconden** nadat je de insuline hebt gespoten. Dit zorgt ervoor dat alles goed in je lichaam terechtkomt.
7. **Haal de naald uit je huid** nadat de 10 seconden om zijn.
8. **Verwijder de naald** van de pen en gooi de naald weg in een naaldencontainer.
9. **Schrijf in je dagboek** op hoeveel eenheden insuline je hebt gespoten, zodat je alles kunt bijhouden.

Belangrijke tips

- Probeer elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip je langwerkende insuline in te spuiten, bijvoorbeeld altijd voor het slapen gaan.
- Verander regelmatig van plek waar je de insuline spuit, bijvoorbeeld van je buik naar je benen. Dit voorkomt dat de huid geïrriteerd raakt.



Instructie video

Kijk voor de instructie van het insuline spuiten het volgende filmpje:

<https://vimeo.com/925850772?fl=pl&fe=cm>

Vragen?

Als u nog vragen heeft, stel deze dan tijdens het eerstvolgende bezoek of neem contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent.

Heeft u vragen over de instructie dan mag u contact opnemen met de Doe het zelfzorg

via e-mail: doehetzelfzorg@lzt.nl

of telefoonnummer: 06-15529938

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzt.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207650 - ApM - augustus 2026