

## Egenvård vid diabetes – Injektionsteknik

### Patientinformation

Var och hur man injicerar är viktigt eftersom det påverkar blodsockernivåerna. Insulinet ska hamna i underhudsfettet där det suggs upp i blodet i en jämn takt.

### Områden som anses vara bäst att injicera i är:

Injektionsområde	Insulin	Upptag
Mage	Måltids- och blandinsulin	Snabbt
Framsida lår eller mage	Basinsulin (av NPH typ)	Långsamt (snabbare i magen)
Skinkornas övre, yttre del	Basinsulin	Långsamt
Mage, lår eller skinkor	Lantus, Abasaglar, Toujeo, Levemir, Tresiba	Upptaget är lika i mage, lår och skinka vid användning av dessa insuliner

### Hantering:

- Insulinpennan du använder ska förvaras i rumstemperatur
- Insulin som inte används förvaras i kylskåp
- Insulin får absolut inte frysa, insulinet förlorar då sin effekt
- Insulinet bör inte ligga i direkt solljus eller temperatur över +25 C
- Blandinsulin, basinsulin av NPH typ skall alltid vändas eller rullas 10 ggr före injektion

### Gör så här:

- Spruta ut 1-2 E för att kolla att kanylen fungerar och för att tömma den på luft
- Lyft upp ett hudveck med 2-3 fingrar och håll kvar under hela injektionen
- Stick in kanylen rakt i huden och injicera
- Vänta 10 sek innan kanylen dras ut
- Byt kanyl varje gång och använd 4-6 mm längd på kanylen
- Byt injektionsställe varje gång för att undvika fettkuddar
- Injicera aldrig genom kläderna

## **Lipohypertofier (fettkuddar)**

Vid återkommande insulininjektioner på samma ställe kan det uppstå fettkuddar. Insulinet stimulerar underhuds fettets tillväxt och då kan det bildas fettkuddar. Även injektioner med samma kanyl gång efter gång kan ge detta fenomen. Fettkuddarna kan kännas som lättare förhårdnader eller svullnader i underhuden. Oftast kan det vara lättare att känna dem än att se dem. Lättast kan man känna dem genom att stå upprätt. Genomblödningen i en fettkudde är dålig och om man injicerar i den leder det till ett sämre och mer oregelbundet upptag av insulin. Att insulinet upptas sämre ger risk för svängningar i blodsockret. Om fettkuddar bildats skall man undvika att injicera i dem under några månader.

För att förhindra fettkuddar:

- Byt alltid injektionsställe samt variera sidor, höger-vänster
- Byt kanyl vid varje injektion