

ПРАВИ ИНСУЛИН

- Паковања инсулина као и називи често су врло слични. Увек проверите назив и врсту инсулина са Вашим фармацеутом, пре него што напустите апотеку.
- Могуће је да у току Вашег лечења дође до промене **врсте инсулина/пен бризгалице**, па је зато важно да се о томе посаветујете са Вашим фармацеутом.

ПРАВА ДОЗА

- Инсулин је доступан у претходно припремљеним пен бризгалицама (од енг. речи *pen* што значи оловка). То ће Вам бити назначено на рецепту и јасно објашњено од стране фармацеута.
- Доза инсулина се изражава у јединицама (енг. реч *Unit* - јединица). Увек проверите са Вашим фармацеутом да ли сте добро разумели дозу коју би Ви требало да примењујете.

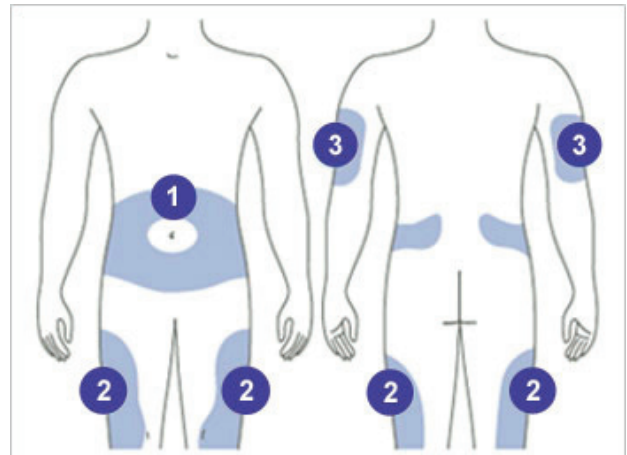
ПРАВИ НАЧИН ПРИМЕНЕ ПЕН ИНСУЛИНА

Избор и преглед места примене пен-а

- Прегледајте место примене пре давања инјекције.
- Избегавајте места која показују промене на кожи (задебљања, отоке, упале).
- Избегавајте подручје 10cm око пупка, као и ожиљке.
- Инјекцију дати на чисто место, уз претходно прање руку.
- Дезинфекција места примене најчешће није потребна.
- Упознајте се са „ротационом шемом“.

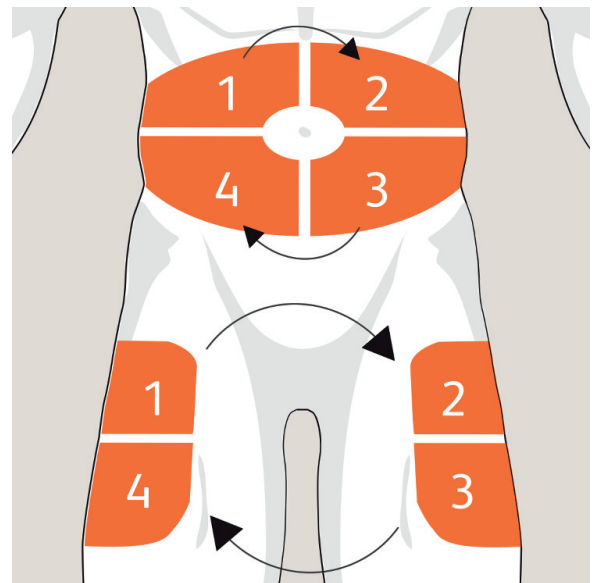
Место примене/Ротациона шема

- Могућа је примена инсулина у једном од четири дела тела (стомак, бутине, надлактице и задњица) (Слика 1).
- Важно је да мењате место примене у оквиру истог дела тела у који је препоручено давање, на следећи начин:
- Регије за инјекције поделите на квадранте (или половине када су у питању бутине и задњица).
- Кориситите **једну регију у току недеље** тако што ћете мењати место инјекције у правцу кретања казаљке на сату.



Слика 1: 1 - Стомак; 2 - бутине; 3 - надлактице

- Инјекције које дајете у оквиру једног квадранта или једне половине треба да буду **удаљене најмање 1cm једна од друге**
- Питајте Вашег фармацеута да Вам објасни правилан начин мењања места за убризгавање инсулина (тзв. **ротациона шема**). Погледајте и слику 2:



Слика 2: Ротациона шема по квадрантима

Техника примене

- Пре сваке инјекције прегледајте **пен** (причврстите иглу, подесите 2 јединице на мерачу држећи пен ка горе, и палцем притисните потискивач). Када је проток потврђен (појавом капљице на врху игле), подесите жељену дозу на бројилу.



Слика 3: Правилна техника подизања коже (лево) и неправилна техника (десно)

- Благо подигните кожу на месту примене инсулина, како бисте били сигурни да ћете убризгати инсулин у масно ткиво (хват као при штипању; слика 3).
- Инсулин се примењује (инјектира) под углом од 90°, ако није другачије наглашено.
- Примените терапију брзим покретом.
- Оставите иглу у кожи најмање 10 секунди након што сте палцем потпуно притисли потискивач на пен-у.
- Ослободите кожу притиска.
- Безбедно одложите иглу.
- Ставите нову иглу сваки пут кад убризгавате инсулин.

У ПРАВО ВРЕМЕ

- Људи примењују инсулин у различито време, непосредно пре оброка, уз оброк или одмах након оброка.
- Проверите са Вашим фармацеутом када је Ваше време за примену инсулина.

КАКО УЧИНИТИ ПРИМЕНУ МАЊЕ БОЛНОМ

- Инсулин који је у употреби чувати на собној температури.

- Користити краћу иглу мањег дијаметра.
- Користити нову иглу за свако давање.
- Брзим покретом убацити иглу под кожу.
- Полако и до краја палцем притиснути потискивач на пен-у.
- Уколико користите алкохол за брисање места примене (иако дезинфекција најчешће није потребна), сачекајте да алкохол потпуно испари.
- Ако осетите јак бол на месту примене, притисните место 5-8 секунди, али никада не масирајте место!

ХИПОГЛИКЕМИЈА

Симптоми хипогликемије су:

- прекомерно знојење,
- глад,
- узнемиреност,
- бледило,
- подрхтавање,
- убрзано лупање срца,
- трњење усана,
- вртоглавица.

Хипогликемија је чест нежељени ефекат примене инсулина. Јавља се када Ваш ниво шећера у крви буде испод 3,9 mmol/l. Забележите сваку епизоду хипогликемије и пријавите учесталост на следећој контроли. Уколико се хипогликемија често јавља, обратите се лекару или фармацеуту.

ЧУВАЊЕ ИНСУЛИНА

Залихе инсулина чувати у фрижидеру заштићено од замрзавања. Инсулин који је у употреби можете чувати на собној температури најдуже месец дана, заштићен од директне светлости и извора топлоте.