

Om met insulien te begin vir jou diabetes

Jy moet insulien begin gebruik om jou te help om gesond te bly, jou diabetes te beheer en die komplikasies daarvan te vermy. Jy sal waarskynlik elke dag insulien moet gebruik.

Wat is insulien en hoekom moet jy ekstra gebruik?

Insulien help om die suiker van kos na die liggaam se selle te neem sodat dit as energie gebruik kan word.

Met diabetes, vervaardig jou liggaam minder insulien en die selle ignoreer die uitwerking van insulien. Dit beteken dat die suiker in jou bloed bly en die selle van jou spiere en organe kry nie genoeg energie nie. Oormatige suiker in die bloed beskadig die bloedvate wat hoë bloeddruk, beroertes en hartaanvalle sal veroorsaak en jou oë, niere en voete sal aantas. As jy nie genoeg energie in jou spiere en organe het nie, sal jy moeg en swak voel.

As jy insulien gebruik, sal dit jou help om gesond te bly, jou diabetes te beheer en die komplikasies daarvan te vermy.

Veroorsaak insulien newe-effekte?

Insulien verlaag die suiker in jou bloed. As jy te veel gebruik, kan jou suikervlak te laag word.

As jy duiselig, sweterig, bewerig of verward voel, het jy dalk lae bloedsuiker. Dit kan ernstig wees as dit nie gou behandel word nie. **Eet of drink dadelik iets soet.** Eet dan styselkos soos 'n toebroodjie. As jy nie beter voel nie of as dit meer as een keer gebeur, kry mediese hulp.

Kontrolering van jou diabetesbeheer

- HbA_{1c} is 'n bloedtoets wat jy by die gesondheidsorgfasiliteit sal kry. Dit wys die gemiddelde vlak van jou bloedsuiker oor die afgelope 3 maande. Jou HbA_{1c}-doelwit is onder 8% (verkieslik onder 7%).
- Jy sal jou bloedsuikervlak by die huis toets. Jou gesondheidsorgwerker sal vir jou sê hoe en wanneer jy dit moet doen en hoe om jou insuliendosis aan te pas as dit nodig is. Jou bloedsuikerdoelwit is tussen 5.0 en 8.5.

Berg insulien en naalde versigtig

- Hou jou ongebruikte voorraad insulien in die yskas. Berg insulienbottels wat oopgemaak is of penne teen kamertemperatuur.
- Hou insulien uit die son en moet dit nie vir langer as 'n maand hou nie.
- Naalde is 'n gevaar vir ander mense. Hou gebruikte naalde in 'n veilige houer.
- Neem dit na die apteek by jou gesondheidsorgfasiliteit sodat dit veilig weggegooi kan word.

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**



Wes-Kaapse
Regering

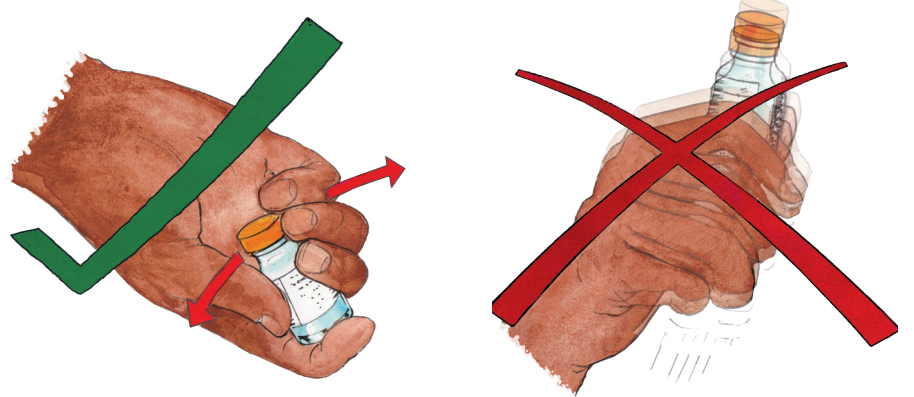
Hoe om jouself met insulien in te spuit

Gebruik dieselfde naald vir tot 6 inspuitings. Gebruik gouer 'n ander naald as die inspuiting pyn veroorsaak.

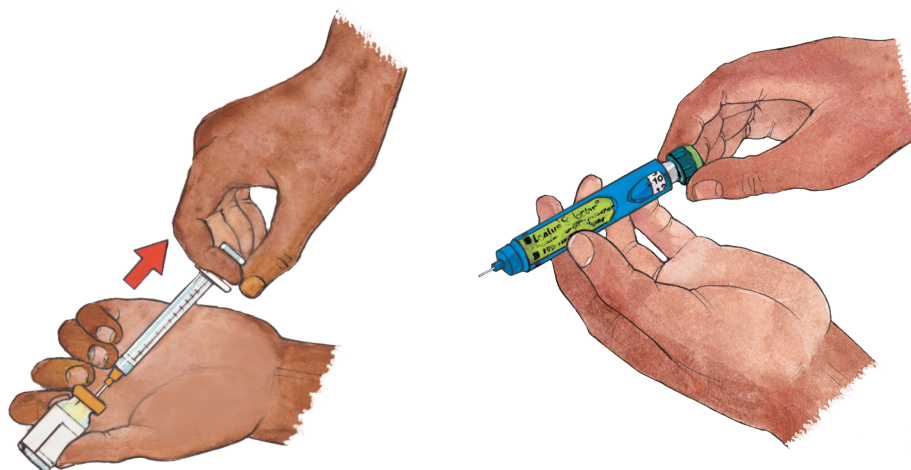
1. Bly skoon: Was jou hande. Dis nie nodig om die inspuitingsarea skoon te maak nie tensy jou vel vuil is.



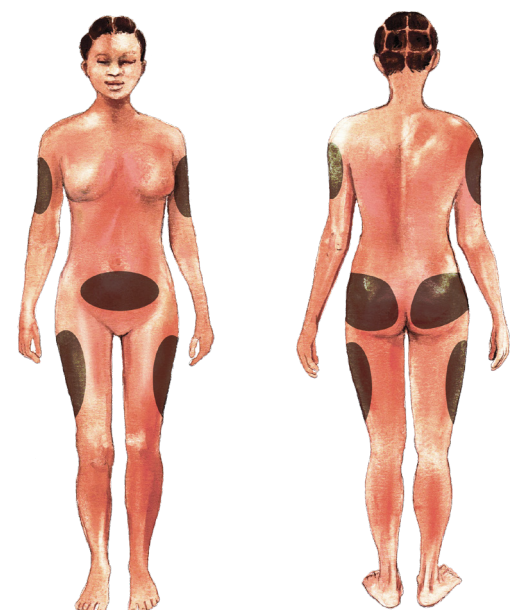
2. Kantel die insulienbottel van kant tot kant. Moet dit nie skud nie.



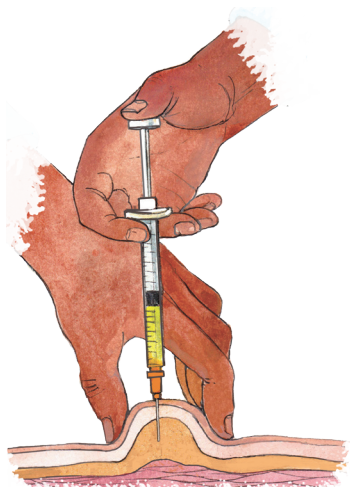
3. Berei die insulien voor:
a. Spuit en naald: trek die hoeveelheid insulien wat jy nodig het uit die bottel.
b. Pen: draai die wyser tot by die getal eenhede.



4. Kies 'n plek om in te spuit. Onthou om jou inspuitingsplekke te roteer.



5. Knyp 'n vou vel vas en steek die naald in.



6. Spuit in:
a. Naald: spuit die insulien in jou vel.
b. Pen: Druk die bokant van die pen in. Hou dit ingedruk en die naald in jou vel terwyl jy stadig tot by 10 tel.



Vir meer inligting en raad, kontak Diabetes Suid-Afrika -
WhatsApp: 081 578 6636



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG
**GAAN
VOORT**