bot leben

Modul 1 | Schulungsmaterialien

Grundlagen

SANOFI

Grundlagen

- Injektion vorbereiten und durchführen
- Spritzbereiche
- Blutzuckerselbstmessung
- Ergebnisse dokumentieren
- Unterzuckerung erkennen und vorbeugen

Hallo ***ibot!***
Worum geht es denn heute?

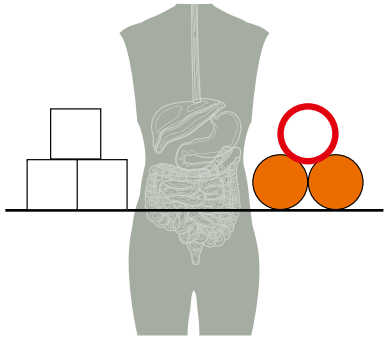
bot leben

Hallo ***tobi!***
Heute besprechen wir erst mal die Grundlagen zur Insulinbehandlung im Rahmen einer ***bot*** – wie das mit dem Spritzen und Dokumentieren geht und worauf man dabei achten muss.

Was bedeutet *bot?*

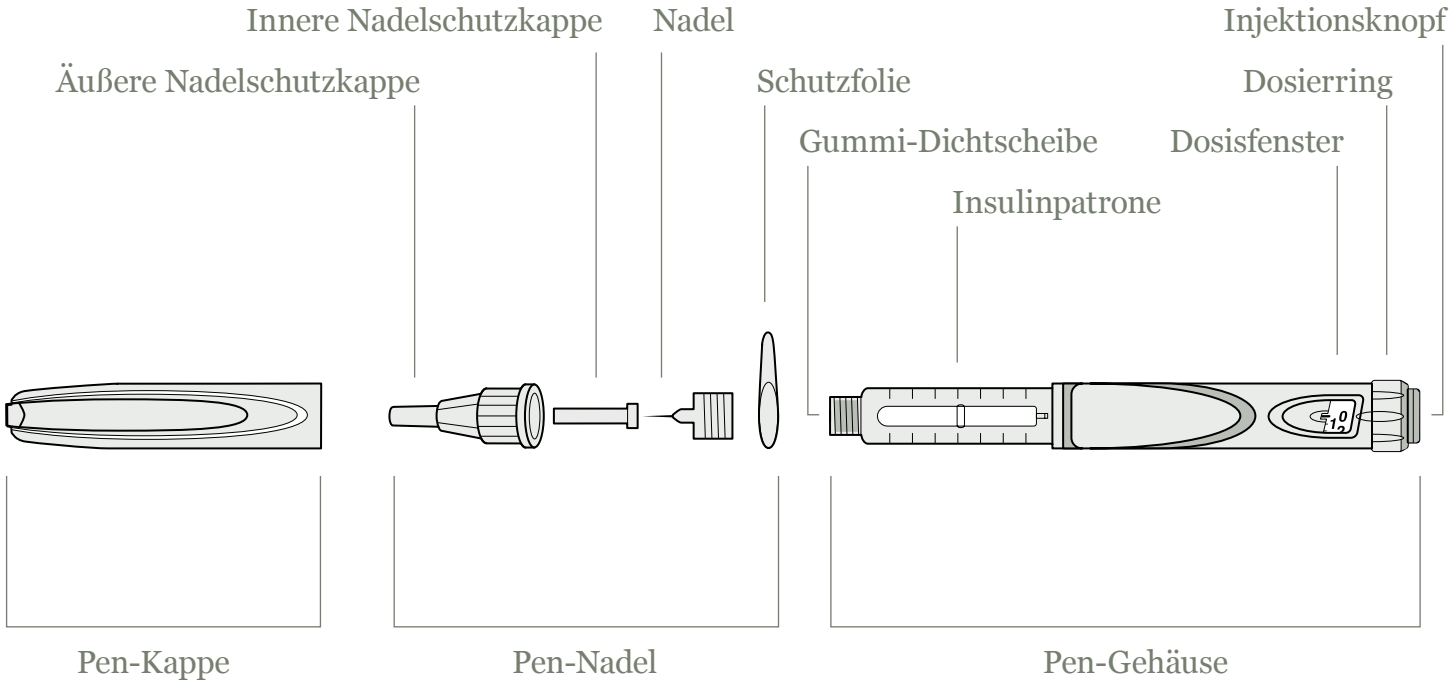
bot leben

Die ***b***asalunterstützte ***o***rale ***t***herapie (***bot***) ist eine Ergänzung der bisherigen Tablettentherapie durch ein Basal-Insulin. Dieses soll den Insulingrundbedarf decken.



Mensch mit Diabetes

Wie genau sieht so ein Pen aus?

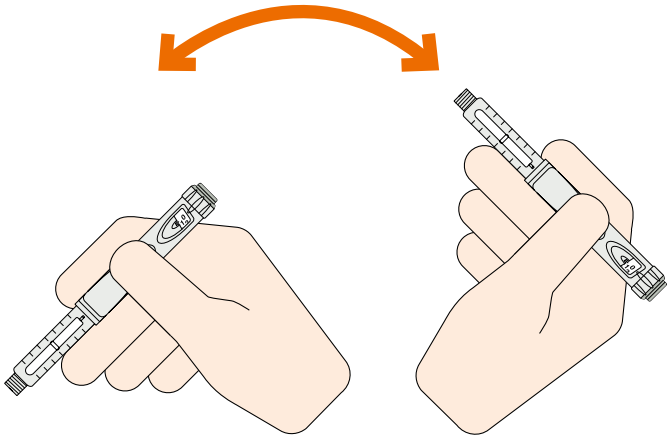


Wie bereitet man das Spritzen richtig vor?

bot leben

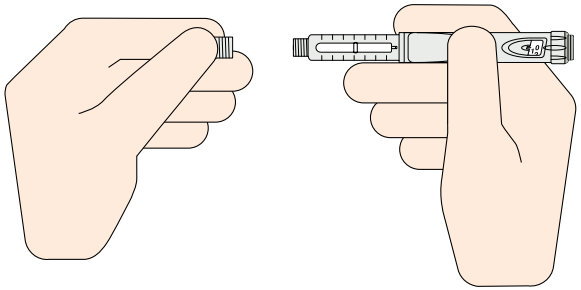
1. Insulin vorbereiten

Bei Verzögerungsinsulin (NPH-Insulin) den Pen mindestens 20-mal auf- und abkippen (nicht schütteln). Bei Analog-Insulin ist das nicht nötig.



2. Neue Nadel

Vor jeder Injektion eine neue Nadel gerade aufsetzen und festdrehen.

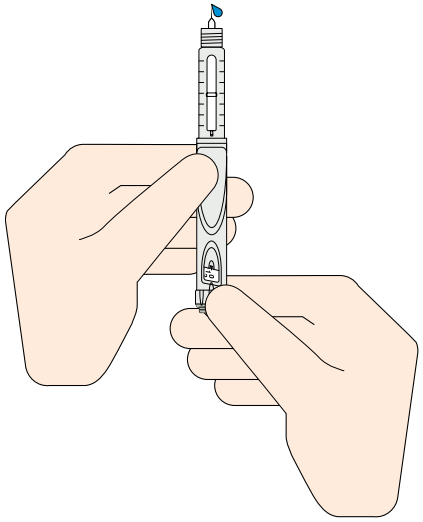


Wie bereitet man das Spritzen richtig vor?

bot leben

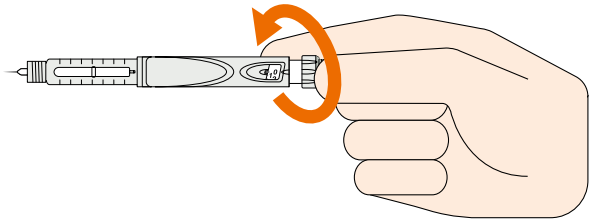
3. Sicherheitstest durchführen

2 Einheiten einstellen und Injektionsknopf ganz durchdrücken. Der Pen ist bereit, wenn ein Tropfen Insulin an der Nadelspitze erscheint.



4. Dosis einstellen

Dosierring drehen, bis die gewünschte Dosis angezeigt wird.

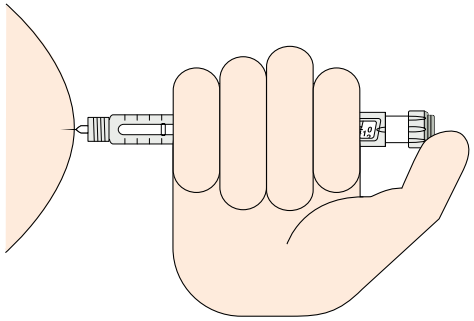


Wie spritzt man richtig?

bot leben

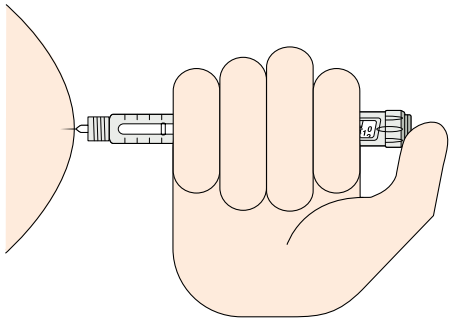
5. Hautfalte bilden

Nadel senkrecht einstechen.



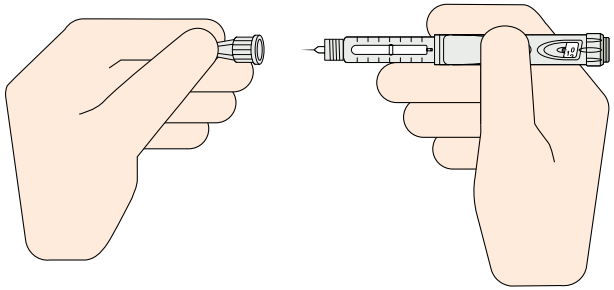
6. Insulin spritzen

Injektionsknopf langsam und gleichmäßig ganz durchdrücken. Während des Spritzens die Hautfalte halten. Bis 10 zählen und die Nadel wieder herausziehen.

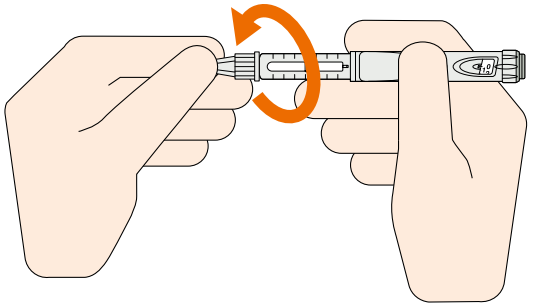


Und nach dem Spritzen?

7. Schutzkappe aufstecken.



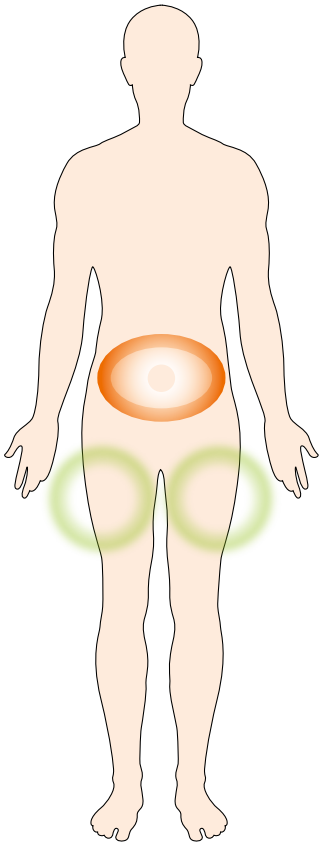
8. Nadel entfernen.



Wohin spritze ich am besten?

→ Man spritzt zur gleichen Tageszeit das gleiche Insulin in den gleichen Bereich, **um die Insulinwirkung nicht zu verändern.**

→ Innerhalb des Bereichs **die Spritzstellen wechseln,** um Hautveränderungen vorzubeugen, die die Aufnahme des Insulins beeinträchtigen können.



Was brauche ich für die Blutzucker-messung?

bot leben

Alles Notwendige zurechtlegen:

- → Blutzuckermessgerät
- → Stechhilfe mit frischer Lanzette
- → Teststreifen
- → Papiertaschentuch

Für die Blutzuckermessung gilt ...

... erst waschen,

dann messen!

bot leben

Worauf soll ich achten?

Vor dem Blutzuckermessen:

→ Hände mit warmem Wasser waschen

→ Keine Desinfektionsmittel verwenden

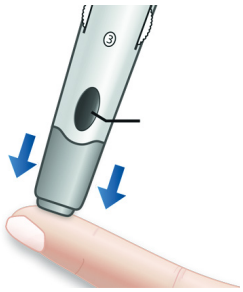
→ Hände bewegen oder massieren

Und wie funktioniert der Messvorgang?

1. Teststreifen in das Messgerät einschieben. Teststreifendose wieder verschließen.

2. Lanzetten seitlich (Lanzettenwechsel beachten) in die Fingerkuppe stechen (Mittel-, Ring- und kleinen Finger bevorzugen). Fingerkuppe nicht quetschen.

3. Blutstropfen an den Teststreifen halten.



Und wie funktioniert der Messvorgang?

4. Messvorgang
startet automatisch

5. Blutentnahmestelle
abtupfen

6. Ergebnis
im Anzeigefenster ablesen
und **aufschreiben**

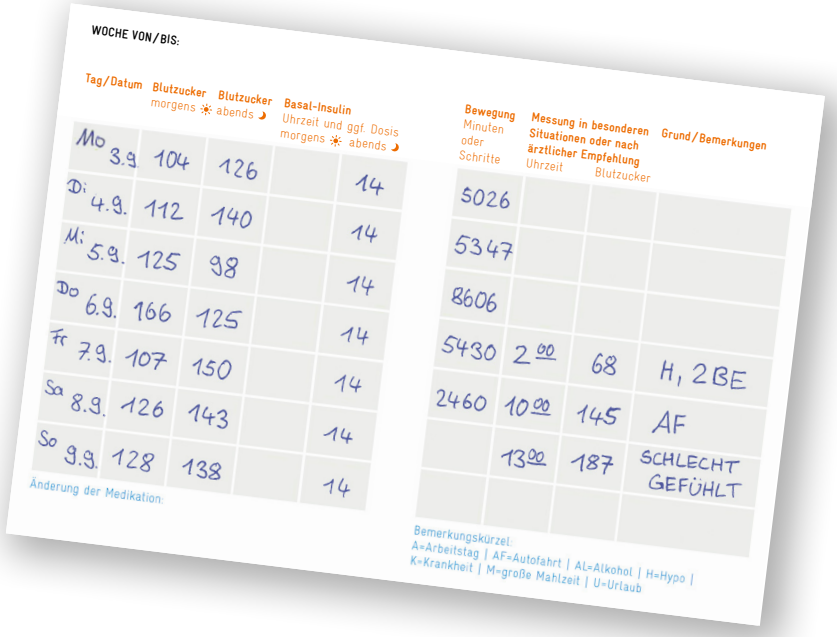
7. Entfernen und entsorgen
von Teststreifen und Lanzette

Was soll ich alles aufschreiben?

→ **Messergebnis**
im Sichtfenster ablesen

→ **Wert und Zeitpunkt**
ins Blutzucker-Tagebuch eintragen

→ **Besonderheiten**
Insulindosis, Aktivitäten etc. aufschreiben



WOCHE VON/BIS:

Tag/Datum	Blutzucker morgens ☀	Blutzucker abends ☽	Basal-Insulin Uhrzeit und ggf. Dosis morgens ☀	Basal-Insulin abends ☽
Mo 3.9.	104	126		14
Di 4.9.	112	140		14
Mi 5.9.	125	98		14
Do 6.9.	166	125		14
Fr 7.9.	107	150		14
Sa 8.9.	126	143		14
So 9.9.	128	138		14

Änderung der Medikation:

Bewegung Minuten oder Schritte	Messung in besonderen Situationen oder nach ärztlicher Empfehlung Uhrzeit	Blutzucker	Grund/Bemerkungen
5026			
5347			
8606			
5430	2 00	68	H, 2 BE
2460	10 00	145	AF
	13 00	187	SCHLECHT GEFÜHLT

Bemerkungskürzel:
A=Arbeitstag | AF=Autofahrt | AL=Alkohol | H=Hypo | K=Krankheit | M=große Mahlzeit | U=Urlaub

Wann soll ich für eine optimale Blutzucker-Selbstkontrolle messen?

bot leben

Beispiel:
Strukturierte Blutzucker-Selbstkontrolle bei der bot

	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendbrot	vor dem Schlafen
Montag						×
Dienstag	×					
Mittwoch						×
Donnerstag	×					
Freitag						×
Samstag	×					
Sonntag						×

Was ist eine Hypoglykämie (Unterzuckerung)?

bot leben

Hypo - glyk - ämie

zu wenig Zucker im Blut

Eine Hypoglykämie ist ein Blutzucker unter 70 mg/dl.
Anzeichen einer Hypoglykämie können schon bei höheren Werten auftreten.

Was ist eine Hypoglykämie (Unterzuckerung)?

bot leben

Hypo - glyk - ämie

zu wenig Zucker im Blut

Eine Hypoglykämie ist ein Blutzucker unter 3,9 mmol/l. Anzeichen einer Hypoglykämie können schon bei höheren Werten auftreten.

Wie erkenne ich eine Hypoglykämie?

Es gibt unterschiedliche Anzeichen:

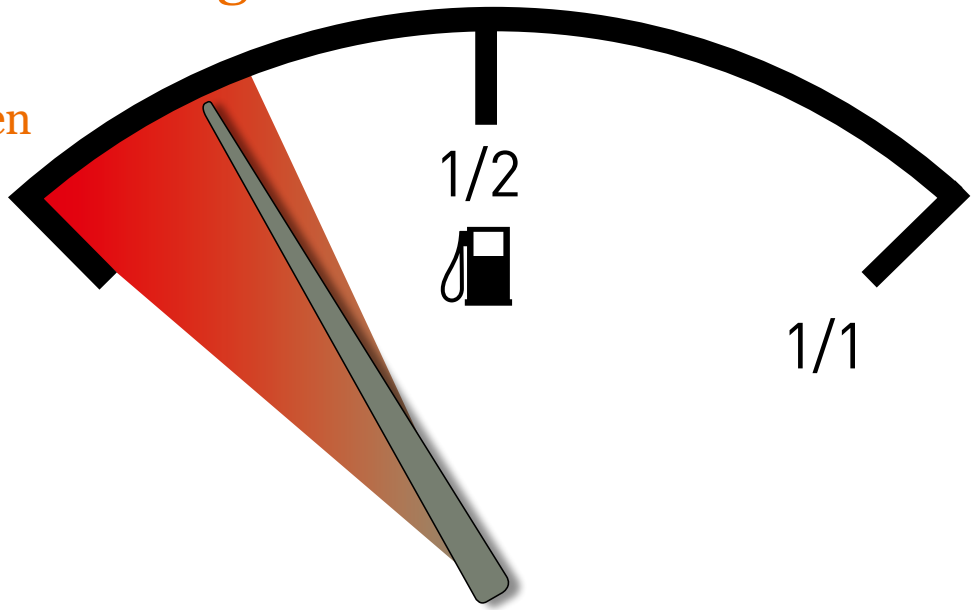
Zittern

Heißhunger

Schweißausbruch

Herzklopfen

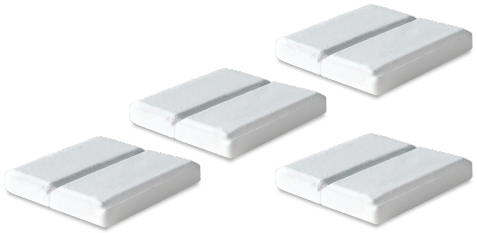
Schwindel



Ist es schlimm, wenn ich Anzeichen der Unterzuckerung spüre?

Nein, denn sie sind wichtig und kostbar! So lernt man seinen Körper kennen und einschätzen und auf ihn zu hören.
Bei ersten Anzeichen kann man rechtzeitig richtig reagieren.

Was mache ich, wenn ich unter-zuckert bin?



Man nimmt entweder:

→ 4 Plättchen Traubenzucker (2 Päckchen à 2 Plättchen)

→ 1 Glas (200 ml) „richtige Cola“ oder 100 % Fruchtsaft

→ flüssigen Traubenzucker

→ Gummibärchen (30 g)

Was hilft nicht bei Unter-zuckerung?

bot leben

Was mache ich, wenn ich unter-zuckert bin, und wie beuge ich vor?

Mein Tipp: eine „Hypo-Box“ – Traubenzucker ausgepackt in einer kleinen Dose aufbewahren und immer dabeihaben!

Wie beuge ich einer Unter-zuckerung vor?

bot leben

Nicht mit einem Blutzucker unter 120 mg/dl ins Bett gehen!

Wie beuge ich einer Unter-zuckerung vor?

bot leben

Nicht mit einem Blutzucker unter 6,7 mmol/l ins Bett gehen!

Und wie geht's nun weiter?

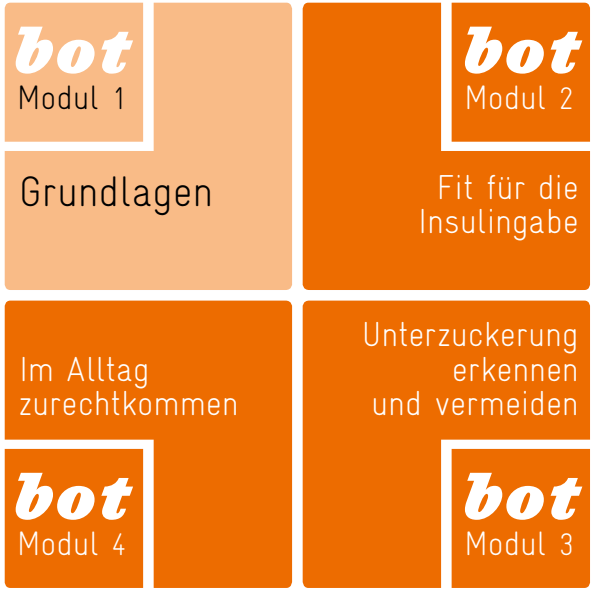
bot leben

Es gibt noch 3 weitere Schulungseinheiten zum Erwerb des Insulin-Führerscheins:

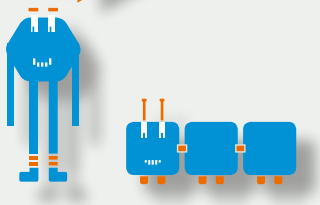
Modul 2
Fit für die Insulingabe – das kann ich auch

Modul 3
Unterzuckerung erkennen und vermeiden

Modul 4
Im Alltag zurechtkommen



Prima, dann sehen wir uns ja bald wieder!



bot leben

bot leben

SANOFI

Die Umsetzung der **bot** leben Schulungsmaterialien
wird von Sanofi-Aventis Deutschland GmbH unterstützt.

Autoren:
Dr. Helmut Anderten, Dr. Peter Borchert, Dr. Carsten Brandenburg,
Susan Clever, Eva-Maria Feidt, Dr. Stefan Feidt, Dr. Ulrich Flintzer,
Dr. Stefan Gölz, Detlev Kobusch, Dr. Stephan Kress, Eva Küstner,
Dagmar Meißner-Single, Dr. Gerd Nitzsche, Dr. Katrin Pegelow,
Bernd-Michael Scholz, Dr. Christian Toussaint, Helga Varlemann,
Dr. Tobias Wiesner, Franziska Winter, Dr. Rüdiger Witzel

bot leben einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotografie: iStockphoto, 123RF, Fotolia, Corbis
Design: PLEX GmbH, Berlin

Nachdruck oder Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.
Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

027412