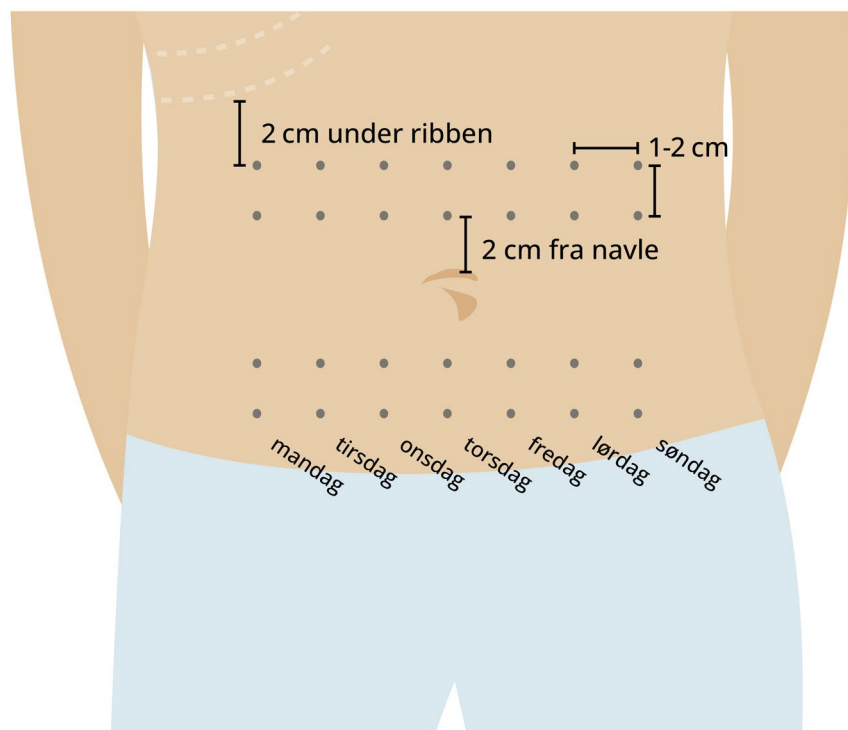


Sådan fordeler du insulin og GLP-1* på kroppen

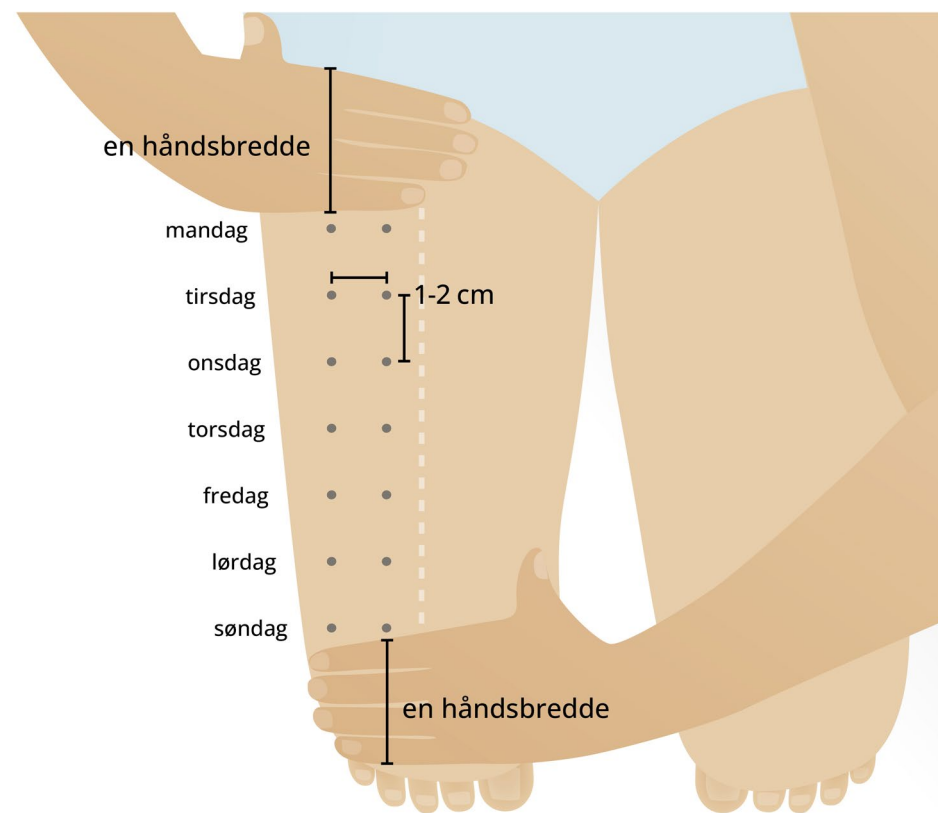
Mave



Fordel insulin eller GLP-1 vandret hen over maven. Start i højre side om mandagen. På ugens midterste dag (torsdag) er du nået til navlen. Skal du tage indsprøjtninger flere gange på samme dag, kan du fordele dem under hinanden, som vist på illustrationen ovenover.

Skal du kun tage indsprøjtning én gang dagligt, kan du fordele således: Den første uge i øverste række, den anden uge i rækken over navlen osv.

Lår



Læg dine hænder på låret som vist ovenfor. Du skal tage din insulin eller GLP-1 som vist på illustrationen.

Start øverst på låret om mandagen, og bevæg dig nedad i løbet af ugen. Brug f.eks. højre lår i lige uger og venstre lår i ulige uger.

*GLP-1-receptoragonister

Kilde: Houe SM, Jansen SM, Rasmussen LH, Barfoed CE, Schiøtz C, Tønder AV, Nørgaard MW, Laugesen B. Clinical guideline for insulin injection in adults with diabetes. Aalborg: Center for Clinical Guidelines; 2024

Sådan fordeler du insulin og GLP-1* på kroppen

Baller

Område til
fordeling af
insulin og GLP-1 →

Brug f.eks. højre
balle i lige uger og
venstre i ulige.



Fordelingen af insulin og GLP-1 har stor betydning for, hvordan medicinen optages i kroppen, og dermed også for regulering af blodsukkeret.

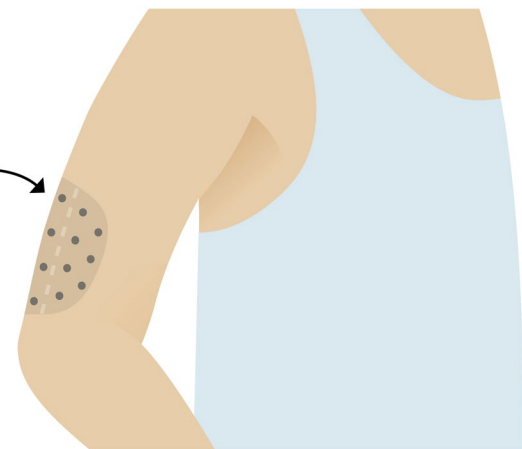
10 gode råd

1. Fordel insulin og GLP-1 systematisk som anvist af behandler.
2. For at undgå lavt blodsukker om natten, skal insulin, hvor pennen skal vendes inden brug, om aftenen tages i lår eller baller.
3. Stik med 1-2 cm mellemrum fra sidste indstikssted.
4. Stik ikke tættere på navle, ribben og kønsben end 2 cm.
5. Stik ikke på samme sted indenfor en periode på fire uger, hvis det er muligt.
6. Stik i en vinkel på 90 grader eller som anvist af din behandler.
7. Stik aldrig i ar, infiltrater (buler under huden), tatoveringer eller gennem tøj.
8. Brug 4 mm kanyler.
9. Brug kun kanylen én gang.
10. Tag altid kanylen af pennen efter brug.

Overarme

Område til
fordeling af
insulin og GLP-1 →

Brug f.eks. højre
overarm i lige
uger og venstre
overarm i ulige.



*GLP-1-receptoragonister

Kilde: Houe SM, Jansen SM, Rasmussen LH, Barfoed CE, Schiøtz C, Tønder AV, Nørgaard MW, Laugesen B. Clinical guideline for insulin injection in adults with diabetes. Aalborg: Center for Clinical Guidelines; 2024