

# Je basisdosis insuline aanpassen

## EENMALIGE AANPASSINGEN

### Wanneer aanpassen?

- ✓ Als op het moment van de inspuiting de glycemie te hoog is, moet je méér spuiten volgens je individuele 'bijspuitschema'.
- ✓ Als je afwijkt van het voedingsschema (meer of minder koolhydraten eten).
- ✓ Als je gaat sporten in de uren na de inspuiting, kun je minder spuiten of extra koolhydraten eten vóór de sportbeoefening.
- ✓ Als je niets kunt eten (bijvoorbeeld als je ziek bent), spuit je altijd de helft van de (ultra)snelwerkende insuline. Probeer toch koolhydraten in te nemen (bijvoorbeeld gesuikerde yoghurt, toast ...).



### Opgelet!

- X Als op het moment van de inspuiting je glycemie te laag is, moet je druivensuiker nemen, maar je dosering insuline niet verminderen!
- X Als de glycemie te hoog is op het moment van de inspuiting van ultratraagwerkende insuline mag je de dosering van de ultratraagwerkende insuline niet verhogen. Wel kun je (ultra)snelwerkende insuline bijspuiten.

## BLIJVENDE AANPASSING VAN DE BASISDOSIS

De basisdosis insuline is:

- De hoeveelheid (ultra)snelwerkende insuline die hoort bij het voedingsschema;
- De hoeveelheid ultratraagwerkende insuline die ervoor zorgt dat de glycemie 's nachts goed blijft.

Als blijkt dat er herhaaldelijk hoge of lage bloedsuikers voorkomen op hetzelfde moment van de dag, kan het nodig zijn om je basisdosis insuline te verhogen of te verlagen.

- Pas de insuline aan voorafgaand aan de hoge of lage glycemie.
- Als de glycemie te laag is, verminder dan de volgende dag de basisdosis insuline voorafgaand aan de hypoglycemie.
- Als de glycemie 2 à 3 dagen te hoog is op hetzelfde moment van de dag, vermeerder dan de basisdosis insuline voorafgaand aan de hyperglycemie.
- De ultratraagwerkende insuline pas je aan, als de glycemie goed is voor het slapengaan, maar 's nachts en/of 's morgens te laag (dosis verminderen) of te hoog (dosis vermeerderen) is. Opgelet! Als de glycemie 's nachts goed is, maar in de ochtenduren stijgt, hoeft de dosis ultratraagwerkende insuline niet vermeerderd te worden.
- Dit is een aanpassing die blijft. De veranderde dosis is je nieuwe basis geworden.

Je basisinsuline mag gewijzigd worden met 10 procent:

- ✓ Voor een insulinedosis < 10 E is dit met 0,5 E.
- ✓ Voor een insulinedosis > 10 E en < 20 E is dit met 1 E.
- ✓ Voor een insulinedosis > 20 E en < 30 E is dit met 2 E.